

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



رہن کیلئے "مقابلہ برائے بہترین
ہائے کی ترکیب" کے ذریعے میگزین
س شائع ہونے کا سنہری موقع



CONTENTS

Masala Kitchen

| | |
|---------------------|----|
| Handi | 14 |
| Dawat | 18 |
| Tarka | 22 |
| Cooking on a Budget | 26 |
| Masala Mornings | 30 |
| LIVE@9 | 34 |
| Chef at Home | 38 |
| Food Diaries | 44 |
| Lively Weekends | 48 |

| | |
|-----------|----|
| Editorial | 09 |
|-----------|----|

| | |
|-----------|----|
| Knowledge | 10 |
|-----------|----|

| | |
|--------|----|
| Health | 13 |
|--------|----|

| | |
|---------|----|
| Special | 53 |
|---------|----|

| | |
|-------------|----|
| Competition | 55 |
|-------------|----|

| | |
|------|----|
| Kids | 60 |
|------|----|

| | |
|--------|----|
| Garden | 64 |
|--------|----|

| | |
|------------|----|
| Ingredient | 68 |
|------------|----|

| | |
|------------|----|
| Ingredient | 71 |
|------------|----|

| | |
|-------------|----|
| Information | 73 |
|-------------|----|

چولہے کے دھوئیں سے بچیں

مشرقی افریقہ میں 5 لاکھ افراد دھوئیں کے سبب جنم

لیئے والی بیماریوں کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں

ہائے رے مونٹا پاؤ ایمپوسیس چھوٹی پڑ گئیں

برطانیہ کی طرح اس مسئلہ کا سامنا امریکہ کو بھی ہے

وہاں ایک تہائی بچے اور 2 تہائی بالغ افراد مونٹا پاؤ کا شکار ہیں

پروین سعید ہارون کے کھانے کی مزید ترکیب

مقابلہ برائے بہترین کھانے کی ترکیب

بچوں کے دوست بن جائیں؟

مارچوپ آپ کی پہنچ سے دور کیوں ہو؟

دنیا بھر میں کھلی فروخت ہونے والی یہ بڑی آپ اپنے

کچن گارڈن میں نہایت آسانی سے آگاہ کئے ہیں

”انار“ تازہ خون بنانے کی فیکٹری

پیمند کے کوطاقت دیتا ہے اور نند کو جلد زخم ہونے میں مدد دیتا ہے

ہلدی الزائمر سے بچاتی ہے

کڑھی پتے سے صحت اور حسن کی حفاظت کیجئے

اس کا تیل میں ملا کر استعمال ستیہ ہوتے ہالوں کو روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے

ہالوں کی چڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور نئے ہال آگاتا ہے



محترم قارئین
السلام علیکم!

بارش کے آثار کے ساتھ ہی ڈینگی وائرس کے ملک کے طول و عرض میں تیزی سے پھیلنے کی تشویشناک اطلاعات عام ہونے لگیں ہیں۔

اس مرض کی ابتدا کہاں سے ہوئی؟ اس بارے میں کوئی حتمی بات تو نہیں کہی جاسکتی لیکن خیال کیا جاتا ہے کہ اس کی ابتدا ایشیا، افریقہ اور شمالی امریکہ میں 1775ء میں ہوئی جب ان علاقوں کے رہنے والوں میں اچانک ایک ایسی وبا پھیلی جس میں مریض کو ایک دم تیز بخار ہو جاتا تھا ساتھ ہی سر اور جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا تھا جبکہ بعض مریضوں نے پیٹ میں درد خونی الیوں اور خونی پیچش کی بھی شکایت کی۔ اس مرض میں مبتلا ہونے والے مریض 7 سے 10 دن تک اس بیماری میں مبتلا رہنے کے بعد ہلاک ہونے لگے جس سے وہاں کے لوگوں میں خوف و ہراس پھیلنے لگا اور بڑی تعداد میں لوگوں نے متاثرہ علاقوں سے نقل مکانی شروع کر دی۔ اس وقت کے طبیوں نے جب اس بارے میں تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں ڈینگی وائرس کا پہلا واقعہ 1995ء میں ریکارڈ کیا گیا اس کے بعد تسلسل سے یہ وائرس پاکستانیوں کی زندگیوں پر منڈلا رہا ہے۔ گزشتہ سال اس وائرس کے حملے میں تقریباً 3 ہزار مصدقہ مریض سامنے آئے اور 450 مشتبہ مریض سامنے آئے جبکہ 2 درجن سے زائد افراد اس مرض کے باعث زندگی کی بازی ہار گئے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سال رواں میں اس مرض کا حملہ گزشتہ سال کی نسبت کئی گنا زیادہ شدید ہوگا۔ رواں سال بارش ہونے کی صورت میں ڈینگی کا مرض شدت اختیار کر سکتا ہے جس کی روک تھام کے لئے اقدامات انتہائی ضروری ہیں۔ کیوں کہ ان مچھروں کی افزائش زیادہ تر گھروں میں پانی جمع کرنے کے برتنوں، جیسے پانی کے مشکوں، پودوں کے مشکوں پانی کی ٹینکوں، وافرکولروں، ٹین کے کنٹینروں، استعمال شدہ ٹائروں اور بارش کا پانی جمع کرنے والے کنٹینروں میں ہوتی ہے اس لئے ان مچھروں کی افزائش کو روکنے کے لئے ماحولیاتی آلودگی کو ختم کرنے کے طریقے اپنانے ہوں گے مثلاً جمع شدہ صاف پانی کو مچھروں سے بچانا یعنی تمام پانی کی ٹینکوں، مشکوں اور دوسرے برتنوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنا، مچھروں کا استعمال تلف شدہ اشیاء جن میں پانی ٹھہرنے کو خطرہ ہو کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا وغیرہ۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ لوگوں میں ڈینگی کے حوالے سے بنیادی معلومات عام کی جائیں کیوں کہ احتیاط کے ذریعے اس مرض پر با آسانی قابو پایا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈینگی کے مریض پیسے کا جوس استعمال کریں اور روزمرہ خوراک کے ساتھ زیادہ مقدار میں پانی، گھنچہ، نمک، جوس، سوپ، دودھ، چائے اور اگر ڈینگی ثابت ہو جائے تو اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اینٹی بائیوٹک کا استعمال بالکل نہ کیا جائے کیوں کہ یہ خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ ابراہیم جہانگیر خان

آرٹ میٹر۔ نوید، ڈیزائنر۔ عمران مہدی، عکاس۔ عباس مہدی، یاور نقوی، ایڈورٹائزنگ میٹر۔ منور حسین، مینی

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لیڈ

10/11 جنرل اسٹریٹ، بمبائل آئی آئی چندر نگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ پ۔ اے۔ این۔ 111-486-111 (کراچی) فکس۔ 92-21-32628640

WWW.PAKSOCIETY.COM

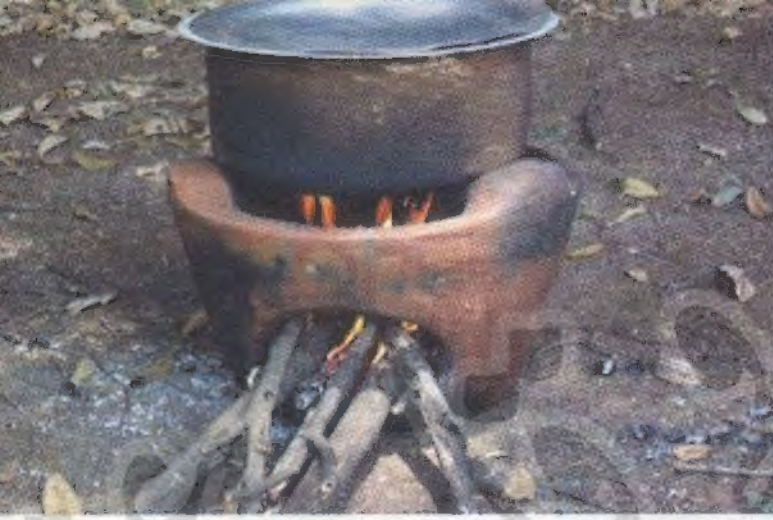
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

چولہے کے دھوئیں سے بچیں

مشرقی افریقی ممالک میں 5 لاکھ افراد دھوئیں کے سبب جنم لینے والی بیماریوں کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں

پاکستان کے اکثر دیہی علاقوں سمیت دنیا کی تقریباً نصف آبادی لکڑی یا اوپلے یا اسی طرح کی کوئی اور چیز بطور ایندھن استعمال کرتی ہے۔ جس سے ایک جانب نہ صرف جنگلات کو بڑے پیمانے پر نقصان پہنچ رہا ہے بلکہ فضائی آلودگی بھی بڑھ رہی ہے۔ اس کی مثال پاکستان کے صوبہ بلوچستان کے ایک صحت افزاء مقام زیارت کی ہے جہاں صنوبر کے قیمتی اور خوبصورت درختوں کا جنگل گھروں کے چولہے جلانے کے کام آ رہا ہے۔

ایندھن کے حصول یا تجارتی مقاصد کے لئے جن ممالک میں بڑے پیمانے پر جنگلات کاٹے گئے ہیں ان میں انڈونیشیا بھی شامل ہے جہاں جنگلات کے تحفظ کے لئے عالمی سطح پر ایک مہم چلائی جا رہی ہے۔ حال ہی ماحولیاتی تحفظ کے لئے کام کرنے والے 12 امریکی سائنس دانوں کو اس شعبے کا ایک بڑا انعام ”ٹیلر پرائز“ ملا ہے۔ ان کی تحقیق کا موضوع ”ایندھن کے جلانے جانے سے ماحول اور لوگوں کی صحت کو پہنچنے والا نقصان“ ہے۔ انہوں نے اس کا حل بھی پیش کیا ہے۔ تحقیق کرنے والے برکے میں قائم یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کے سائنس کرک اسمتھ 1980ء کی دہائی سے براعظم ایشیا کے کچھ دیہی علاقوں میں ایندھن کے استعمال پر تحقیق کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے ”میں نے وہاں گھروں میں بڑے پیمانے پر دھواں دیکھ کر سوچا کہ صحت پر اس کے مضر اثرات پر ضرور کوئی تحقیق کی گئی ہوگی لیکن مجھے ایسی کوئی تحقیق نہیں ملی جس کے بعد میں نے اس حوالے سے کام شروع کیا۔ پتا چلا کہ گھر میں کھانا پکانے سے اتنا ہی دھواں پیدا ہو سکتا ہے جتنا ایک ہزار سگریٹوں کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق سے یہ بھی ظاہر ہوا کہ اس دھوئیں کی وجہ سے تقریباً 20 لاکھ افراد خصوصی طور پر خواتین اور بچے ہر سال قبل از وقت موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھروں میں اس ایندھن کا استعمال عالمی پیمانے پر موسمی تبدیلیوں میں بھی اہم کردار ادا کر رہا ہے۔“



افریقائی ملک کینیا میں عالمی امدادی تنظیموں کا ایک اجلاس منعقد ہوا جس میں دیہی علاقوں کے رہائشیوں کو گیس یا دوسرے ماحول دوست ایندھن سے چلنے والے چولہے استعمال کرنے کی ترغیب دینے کے طریقوں پر غور کیا گیا۔ امدادی تنظیموں نے کئی افریقی ممالک کے دیہی علاقوں میں ایسے ہی ماحول دوست چولہے متعارف کرائے ہیں۔ کینیا کے دارالحکومت نیروبی کی ایک کچی آبادی میں رہنے والی روزیلین امونڈی بھی ایک ایسا ہی چولہا استعمال کر رہی ہیں جو "پائیو گیس" سے چلتا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ اس چولہے کے استعمال سے جہاں انہیں دھوئیں سے چھٹکارا ملا ہے وہیں ایندھن کا خرچ بھی کم ہو گیا ہے۔

ان ماحول دوست چولہوں کے استعمال کا ایک بڑا فائدہ پیسے کی بچت ہے جو ایندھن پر ہونے والے اخراجات میں کمی کی صورت میں ہوتی ہے۔ یہ چولہے یا تو قدرتی گیس یا پھر کھجور کی تانائی یا بجلی سے چلتے ہیں اور ان میں سے کئی ایسے ہیں جن میں تار کو ل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

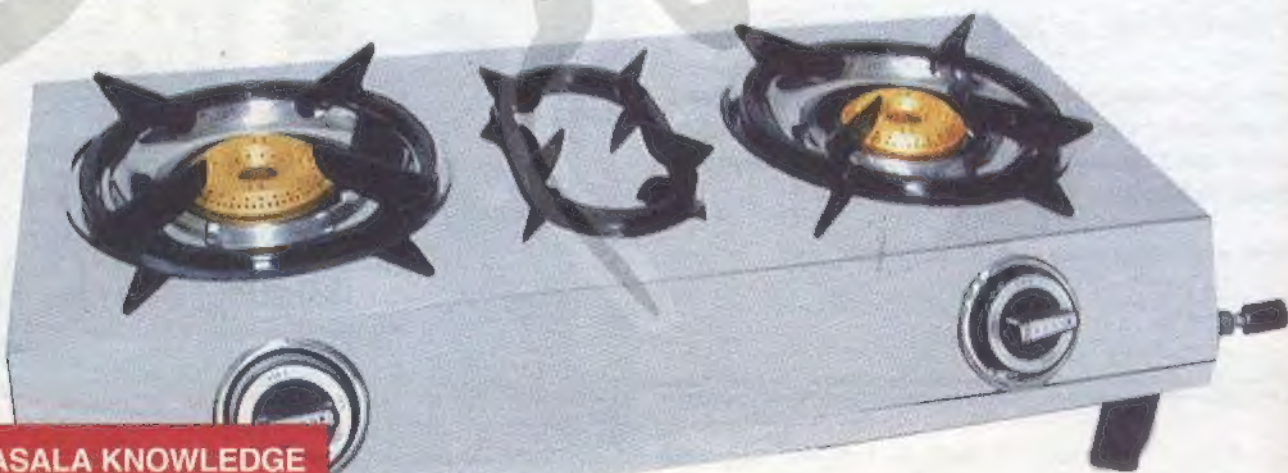
ان چولہوں میں لکڑی بھی استعمال کی جاسکتی ہے جس کے دھوئیں کو گھر سے باہر نکالنے کے لئے اس کے ساتھ چھتی نصب ہوتی ہے۔ اس چھتی کی بدولت ان چولہوں کا فائدہ مزید بڑھ گیا ہے کیوں کہ ماضی کے کھلے چولہوں کی طرح ان کی وجہ سے گھر کے اندر کاربن ڈائی آکسائیڈ میٹھن اور دیگر زہریلی گیسیں جمع نہیں ہونے پاتیں۔

عالمی امدادی ادارے دیہی علاقوں میں ان ماحول اور صحت دوست چولہوں کو فروغ دینے کے لئے انہیں کم قیمت بنانے اور زیادہ سے زیادہ لوگوں کو انہیں استعمال کرنے کی ترغیب دینے میں مصروف ہیں۔ صرف کینیا میں 2006ء سے 2011ء کے درمیانی ۵ برسوں میں "جی آئی زی" نامی ایک ادارے نے 13 لاکھ گھرانوں کو کم زرخوں پر یہ چولہے فراہم کئے ہیں جس سے یہ امید ہو چلی ہے کہ اس افریقی ملک میں جنگلات کی جیزی سے کٹائی پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔

اس سال "ٹیلر پرائز" جیتنے والے دوسرے سائنس دان جان اسٹین فیلڈ جن کا تعلق کینیائی فورنیا انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی سے ہے کہتے ہیں کہ دنیا کے ایک خطے میں فضائی آلودگی بڑھنے سے دنیا کے دوسرے خطوں کی فضا بھی متاثر ہوتی ہے۔ اُن کی تحقیق کے مطابق براعظم ایشیا کی فضائی آلودگی بحرالکاہل پار کر کے امریکہ کو متاثر کر سکتی ہے اور بحرالکاہل پار کر کے یورپ تک بھی پہنچ سکتی ہے۔ اسٹین فیلڈ کہتے ہیں کہ جنوبی نصف کرہ ارض بھی اسی عمل سے گزر رہا ہے اور دونوں جنوبی اور شمالی خطے ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔ اس عمل میں قدرتی اور مصنوعی گیمیا کی مرکبات دھوئیں ہی شامل ہیں۔

ان سائنس دانوں کے مطابق ماحولیاتی تحقیق میں احتیاط ضروری ہے اسی لئے کرک اسمتھ، چین اور بھارت سمیت کئی دوسرے ملکوں میں گھروں سے خارج ہونے والے دھوئیں اور لوگوں کی صحت پر اس کے طویل مدتی اثرات پر تحقیق کر رہے ہیں علاوہ ازیں اُن کی تحقیق کم دھواں خارج کرنے والے چولہوں پر بھی جاری ہے۔ اسمتھ کے مطابق یہ ٹیکنالوجی خاص طور پر گارا مدھابت ہو سکتی ہے کیونکہ اس کی مدد سے عالمی سطح پر فضائی آلودگی میں کمی لائی جاسکے گی۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق کھلی آگ یا ایندھن کے چولہوں سے گھروں میں جمع ہونے والا دھواں ترقی پذیر ممالک کی عوام کی صحت کو لاحق پانچواں بڑا خطرہ ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق اندازوں کے مطابق ہر برس لگ بھگ 20 لاکھ افراد گھروں کے اندر پیدا ہونے والی فضائی آلودگی کے سبب ہلاک ہوتے ہیں۔ ان میں سے 5 لاکھ افراد صرف مشرقی افریقی ممالک میں دھوئیں کے سبب جنم لینے والی بیماریوں کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

چولہے جلانے کے لئے لکڑی حاصل کرنے کی غرض سے درختوں اور جنگلات کی جیزی سے کٹائی نے ماہرین کو پریشانی میں مبتلا کر رکھا ہے۔ ان مسائل کے حل کے لئے حال ہی میں



ہائے زے موٹاپا، ایسبولینسیس چھوٹی پڑ گئیں

برطانیہ کی طرح اس مسئلے کا سامنا امریکہ کو بھی ہے وہاں ایک تہائی بچے اور 2 تہائی بالغ افراد موٹاپے کا شکار ہیں



یوں تو موٹے افراد خود کو کئی طرح کے مسائل میں گرفتار پاتے ہیں تاہم اس مرتبہ موٹاپے کے مرض نے برطانیہ کے لئے ایک عجیب مسئلہ کھڑا کر دیا ہے۔ وہاں موٹے مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کے پیش نظر اب بڑی ایسبولینسیس کی ضرورت پیش آ رہی ہے جس کی وجہ سے نئی گاڑیاں خریدی جا رہی ہیں۔

برطانیہ میں موٹاپے کے مرض کے حوالے سے گزشتہ دنوں ایک رپورٹ جاری کی گئی جس میں بتایا گیا کہ موٹے مریضوں کی سہولت کے لئے نئی اور بڑی ایسبولینسیس خریدنے کے ساتھ پرانی گاڑیوں میں گنجائش پیدا کرنے کا کام بھی جاری ہے۔ برطانیہ کے ایک نشریاتی ادارے نے حکام کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ ملک میں ہر ایسبولینس سروں کو اب ایسی ویل چیئر ز اور اسٹریچر خریدنے ہوں گے جو موٹے مریضوں کا بوجھ اٹھا سکیں جبکہ نئی گاڑیاں بھی حاصل کرنا ہوں گی۔ اس مقصد کے لئے بھاری رقم خرچ کی جائیں گی جبکہ نئی ایسبولینس کی قیمت ایک لاکھ پانچ ہزار روپہ تک بتائی جا رہی ہے۔

برطانیہ کے ایسبولینس سروں نیٹ ورک کے ڈائریکٹر جو بیر نے اس نشریاتی ادارے کو بتایا ”حقیقت یہ ہے کہ مریض اب زیادہ سے زیادہ موٹے ہوتے جا رہے ہیں اس لئے ایسبولینس بھی ان کے مطابق ہی ہونی چاہئے تاکہ ایمرجنسی میں کام آسکیں اور کسی بھی قسم کی پریشانی سے بچا جاسکے۔“

یورپی کمیشن کی جانب سے دسمبر میں جاری کی گئی ایک مطالعاتی رپورٹ کے مطابق برطانیہ موٹاپے میں یورپ بھر میں سب سے آگے ہے۔ وہاں بالغ آبادی کا تقریباً ایک چوتھائی موٹاپے کا شکار ہے۔

برطانیہ کی طرح اس مسئلے کا سامنا امریکہ کو بھی ہے۔ وہاں ایک تہائی بچے اور 2 تہائی بالغ افراد موٹاپے کا شکار ہیں جس کے تناظر میں واشنگٹن انتظامیہ نے گزشتہ دنوں اپنے شہریوں کے لئے ”رہنما اصول برائے غذا“ جاری کئے ہیں جن میں انہیں خوداک میں نمک اور چکنائی کا استعمال کم کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ ہنریاں اور پھل کھانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ عوام کو یہ مشورہ بھی دیا گیا ہے کہ وہ میٹھے مشروبات کا استعمال ترک کرتے ہوئے پانی پیئیں اور مجموعی طور پر خوداک بھی کم کر دیں۔

امریکی سیکریٹری برائے زراعت نام ولیک نے یہ ہدایت نامہ جاری کرتے ہوئے کہا کہ ”امریکی بہت موٹے ہیں۔“ ولیک نے کہا کہ ”اس کا حل یہ ہے کہ بیشتر امریکیوں کو اپنی کمزوریاں سب سے کم کرنے کی ضرورت ہے تاکہ زیادہ غذا کی وجہ سے لاحق ہونے والی بیماریوں کا خطرہ کم کیا جاسکے۔“



مرغی کی بوٹیاں (لبائی میں کٹی ہوئی) 1/2 کلو
سویا ساس 2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا) 1/2 پیالی
کارن فلوئر 1/2 پیالی
اٹھنے کی سفیدی 2 عدد
ہیکٹک پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
چٹنی ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی رائی ایک چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
تیل تیلے کے لئے
باریک کٹی ہوئی سبزیاں سجانے کے لئے

مرغی کی بوٹیاں (لبائی میں کٹی ہوئی) 1/2 کلو
سویا ساس 2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا) 1/2 پیالی
کارن فلوئر 1/2 پیالی
اٹھنے کی سفیدی 2 عدد
ہیکٹک پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
چٹنی ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی رائی ایک چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
تیل تیلے کے لئے
باریک کٹی ہوئی سبزیاں سجانے کے لئے

Fried Chicken Fingers

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|----------------|
| Chicken pieces (cut lengthwise) | 1/2 kg |
| Soya sauce | 2 tbsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Refined flour (sieved) | 1/2 cup |
| Cornflour | 1/2 cup |
| Egg whites | 2 |
| Baking powder | 1 tsp |
| Sugar | 1 tsp |
| Mustard powder | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Finely cut vegetables | for garnishing |

Method:

- Put soya sauce, white vinegar and salt on chicken pieces and cook without water. Remove when dry.
- Mix flour, cornflour, baking powder, egg whites, mustard powder, sugar and salt in a bowl.
- Heat oil in a wok; coat chicken pieces with flour mixture and fry till golden; remove on absorbent paper.
- Spread vegetables in serving dish; place chicken on top and serve.



پھول گو بھی (پھول توڑ لیں) ایک عدد
مٹر ایک پیالی

ہری مرچیں

(لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) 8 عدد

ادرنک (چوپ کی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے

کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ

پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ

تازہ کریم 300 گرام

بھنا اور پیاسقید زبرہ ایک چائے کا چمچ

نمک حسب ذائقہ

تیل ایک پیالی

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پھول گو بھی جل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں لال مرچ اور ہلدی کو ہلکا سا جل کر مٹر شامل کر دیں۔ 10 منٹ پکانے کے بعد اس میں گو بھی ہری مرچیں زیرہ، ادرنک اور نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ 10 منٹ کے بعد اس میں کریم ملائیں اور 5 منٹ کے بعد گرم پیش کریں۔

Royal Cauliflower

Ingredients:

| | |
|---|-----------|
| Cauliflower (separate flowers) | 1 head |
| Peas | 1 cup |
| Green chillies (cut finely, lengthwise) | 8 |
| Ginger (chopped) | 2 tbsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Fresh cream | 300 grams |
| Cumin (roasted and powdered) | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup |

Method:

- Heat oil in a wok and fry cauliflower; remove.
- Fry red chillies and turmeric lightly in the same oil and add peas; cook for 10 minutes.
- Add cauliflower, green chillies, cumin, ginger and salt; put on dum for 10 minutes.
- Add cream; cook for 5 more minutes and serve hot.



ترکیب:

اجزاء:

مرخی کی بوٹیاں پر لہسن، باربی کیو ساس، لال مرچ، تیل اور نمک لگا کر تھوڑی دیر رکھیں۔ پھر گرل پن پر تیل لگا کر انہیں گرل کر لیں۔ جب بوٹیاں تیار ہو جائیں تو ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ سلاڈ کے پیالے میں پاستہ، ہاٹ ساس، کالی مرچ، سرکہ، چینی، مایونیز، شملہ مرچ، مرخی کی بوٹیاں، اجمودہ اور نمک ملا لیں۔

| | |
|-----------------------------|------------------|
| مرخی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 8 عدد |
| پاستہ (ابلا ہوا) | 250 گرام |
| شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 3 عدد |
| مایونیز | ایک پیالی |
| ہاٹ ساس | ایک چائے کا چمچ |
| سفید سرکہ | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن (چوب کیا ہوا) | 2 جوئے |
| باربی کیو ساس | ایک کھانے کا چمچ |
| سٹی ہوئی لال مرچ | 1/2 کھانے کا چمچ |
| سٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| اجمودہ (چوب کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| چینی | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

Barbecue Pasta Salad

Ingredients:

| | |
|---------------------------|-----------|
| Pasta (boiled) | 250 grams |
| Capsicums (cut finely) | 3 |
| Mayonnaise | 1 cup |
| Chicken pieces (boneless) | 8 |
| Hot sauce | 1 tsp |
| White vinegar | 1 tsp |
| Garlic (chopped) | 2 cloves |
| Barbecue sauce | 1 tbsp |
| Red chillies (crushed) | 1/2 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Parsley (chopped) | 2 tbsp |
| Sugar | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |

Method:

- Marinate chicken with garlic, barbecue sauce, red chillies and salt and set aside for a while.
- Brush oil on grill pan and grill.
- When tender, cut into small pieces.
- Mix pasta, hot sauce, black pepper, vinegar, sugar, mayonnaise, capsicums, chicken pieces, parsley and salt in a salad bowl, and serve.



دہیچ میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گھائی کریں پھر لہسن اور کالی ہلدی کالی مرچ لال مرچ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ اس میں ٹماٹر ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر قیمہ شامل کر کے خوب بھونیں۔ اس میں ہری مرچیں لیموں کا رس اور اورک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل اس میں ہر ادضیا ملا لیں۔

مرچی کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا) ½ کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) 2 عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی) 2 عدد
لیموں 2 عدد
ہری مرچیں (لمبی باریک کٹی) 4 عدد
پسی ہوئی ہلدی ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
پنا ہوا لہسن اورک ایک کھانے کا چمچ
اورک (چوپ کی ہوئی) 2 کھانے کے دھچے
ہر ادضیا (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے دھچے
نمک حسب ذائقہ
تیل ایک پیالی

Chicken Mince Handi

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|----------|
| Chicken mince (hand-pounded) | ½ kg |
| Tomatoes (cut finely) | 2 |
| Onions (blended) | 2 |
| Lemons | 2 |
| Green chillies (cut lengthwise) | 4 |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Ginger (chopped) | 2 tbsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup |

Method:

- Heat oil in a pot and saute onions.
- Add garlic/ginger, turmeric, black pepper, red chillies and salt; fry.
- Add tomatoes and cook until water dries; add mince and fry thoroughly.
- Add green chillies, lemon juice and ginger; put on dum.
- Add coriander before serving.



ترکیب:

اجزاء:

بلینڈر میں جھینگے، ہری پیاز، ہری مرچیں، اجودہ، پیاز اور وار چٹرشاؤرساں، انڈہ، کارن فلوئڈ، میدہ، کالی مرچ، اورک، لہسن اور نمک یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے گولے بنالیں۔ گلاس نوڈلز کے قینچی کی مدد سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ گوشتوں کو نوڈلز میں لپیٹیں اور کڑا ہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک تیل لیں۔ انہیں لیمن، کھیرے، ٹماٹر اور سلاڈپے سے سجا کر پیش کریں۔

300 گرام

250 گرام

ایک عدد

ایک عدد

ایک عدد

2 عدد

1/4 گڈی

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

2 کھانے کے چمچے

حسب ذائقہ

تیل کے لئے

لیمن، کھیرے، ٹماٹر اور سلاڈپے سے سجانے کے لئے

بڑے جھینگے

گلاس نوڈلز

انڈہ

پیاز

ہری پیاز

موٹی ہری مرچیں

اجودہ

پنہا ہوا لہسن اورک

وار چٹرشاؤرساں

میدہ (چھنا ہوا)

پسی ہوئی کالی مرچ

کارن فلوئڈ

نمک

تیل

Glass Noodles with Shrimp Balls

Ingredients:

| | |
|----------------------------------|----------------|
| Jumbo prawns | 300 grams |
| Glass noodles | 250 grams |
| Egg | 1 |
| Onion | 1 |
| Spring onion | 1 |
| Big green chillies | 2 |
| Parsley | 1/4 bunch |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Refined flour (sieved) | 1 tbsp |
| Black pepper powder | 1/2 tsp |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Lemon, cucumber, tomato, lettuce | for decoration |

Method:

- Blend prawns, spring onion, green chillies, parsley, onion, Worcestershire sauce, egg, cornflour, flour, black pepper, garlic/ginger and salt in a blender.
- Shape into small balls.
- Cut glass noodles into small pieces with the help of scissors.
- Heat oil in a wok. Coat meatballs with noodles and fry till golden.
- Decorate with lemon, cucumber, tomato and lettuce leaves and serve.

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز کو نرم کر لیں۔ اس میں ٹریڈز ٹیون 'پیسے ہوئے ٹریڈز' ہری مرچیں اور شملہ مرچ ملا کر 2 منٹ تک پکائیں۔ پھر ذریعہ 'کالی مرچ اور نمک' شامل کریں اور ڈھکن ڈھا کر 5 منٹ تک پکائیں پھر اس میں چھلی عا کر چوہا بند کر دیں۔ پیڑ کو چورہ کر کے اس میں انڈا ملائیں۔ پائیکس کی ڈش میں ڈرا چھلی والے آمیزے 1/2 پیڑ اور 1/2 چپڑ ریڈی کی تہہ لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ ڈش کو پیسے سے گرم اودن میں 190°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| ٹیونا چھلی | 200 گرام |
| پیڑ | 200 گرام |
| چپڑ ریڈی | 200 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| لہسن (باریک کٹ ہوا) | 2 جوے |
| ٹماٹر (اُبلے اور باریک کئے ہوئے) | 3 عدد |
| پیسے ہوئے ٹماٹر | 2 کھانے کے چمچے |
| کالے لڑیون (باریک کئے ہوئے) | 10 عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 3 عدد |
| شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| پسی ہوئی کالی مرچ | 1/2 چائے کا چمچ |
| پہا ہوا سفید ذریعہ | ایک چائے کا چمچ |
| انڈا | ایک عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

Tuna Casserole

Ingredients:

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Tuna fish | 200 grams |
| Cottage cheese | 200 grams |
| Cheddar cheese | 200 grams |
| Onion (cut finely) | 1 |
| Garlic (cut finely) | 2 cloves |
| Tomatoes (boiled, cut finely) | 3 |
| Tomato puree | 2 tbsp |
| Black olives (cut finely) | 10 |
| Green chillies (cut finely) | 3 |
| Capsicum (cut finely) | 1 |
| Black pepper powder | 1/2 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Egg | 1 |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion and garlic till soft.
- Add tomatoes, olives, tomato puree, green chillies and capsicum; cook for 2 minutes.
- Add cumin, black pepper and salt; cover and cook for 5 minutes.
- Add fish and remove from flame.
- Crush cottage cheese and mix in egg.
- Layer Pyrex dish with 1/2 fish mixture, 1/2 cottage cheese and 1/2 cheddar cheese. Repeat process.
- Bake in a pre-heated oven at 190°C for 20 minutes. Remove and serve.

دھجی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن کو چند منٹ بھونیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا اور گرم مصلیٰ شامل کر کے بھون لیں۔ اس میں پنجنی اور دال ملا کر ہلکی آگ پر دال گلنے اور پنجنی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اسے پلیٹنڈر میں ٹیس کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر ہاتھ سے یکجان کر لیں۔ ڈبل روٹی والے ساٹھے کو چکنا کر کے اس میں دال کا آمیزہ ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو سانچے سے نکال کر ککڑے کاٹ لیں اور سلا د کے پتوں سے سجاکر پیش کریں۔

| | |
|-----------------|--------------------------|
| 250 گرام | سور کی دال (بھیکٹی ہوئی) |
| 2 پیالی | مرچی کی پنجنی |
| ایک عدد | پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| 3 جوے | لہسن (باریک کٹا ہوا) |
| ایک چائے کا چمچ | نئی ہوئی لال مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | پپ ہوا گرم مصلیٰ |
| ½ چائے کا چمچ | پسا ہوا دھنیا |
| ایک عدد | انڈرہ (پھینٹ ہوا) |
| 4 کھانے کے چمچے | تازہ دودھ |
| 2 کھانے کے چمچے | آم کی پنجنی |
| ¼ گڈی | اجودہ (چرپ کیا ہوا) |
| حسب ذائقہ | نمک |
| 2 کھانے کے چمچے | تیل |
| سجانے کے لئے | سلا د پتے |

Lentil Slice

Ingredients:

| | |
|------------------------|----------------|
| Red lentils (soaked) | 250 grams |
| Chicken stock | 2 cups |
| Onion (cut finely) | 1 |
| Garlic (cut finely) | 3 cloves |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Coriander powder | ½ tsp |
| Egg (beaten) | 1 |
| Fresh milk | 4 tbsp |
| Mango chutney | 2 tbsp |
| Parsley (chopped) | ¼ bunch |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |
| Lettuce leaves | for decoration |

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion and garlic for few minutes.
- Add red chillies, coriander and hot spices, and fry.
- Add lentils and stock and cook on low flame till lentils are tender and stock dries. Remove from flame.
- Blend lentils in blender and remove in a bowl. Add remaining ingredients and mix well with hand.
- Brush oil on bread mould and pour lentil mixture into it.
- Bake in pre-heated oven at 200°C for 25 minutes and remove.
- Once it has cooled remove from mould, cut slices and serve decorated with lettuce leaves.

ترکیب:

اجزاء:

بلینڈر میں مچھلی، ہری پیاز، گاجر، پیاز، ہری مرچیں، شملہ مرچ، اجمودہ، کالی مرچ اور نمک
میسیں، پھر کارن فلوور، انڈہ، تل اور لہسن ڈال کر دوبارہ چیس کر پیالے میں نکال لیں۔ اس
میں مرش مال کر کے چھوٹے گوتے بنالیں۔ کوفتوں کو اسٹیر میں 12 منٹ تک پکا کر نکال
لیں۔ مزید آتش ویٹ بالز سلاڈتوں سے سجا کر پیش کریں۔

| | |
|----------------------|------------------|
| مچھلی کے فٹے | ½ کلو |
| ہری پیاز | ایک عدد |
| پیاز | ایک عدد |
| گاجر | ایک عدد |
| انڈہ | ایک عدد |
| ہری مرچیں | 3 عدد |
| لال شملہ مرچ | ½ عدد |
| اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | ¼ گڈی |
| منز (اُبے ہوئے) | ½ پیان |
| سفید تل | ایک کھانے کا چمچ |
| پسا ہوا لہسن | ایک کھانے کا چمچ |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ½ پائے کا چمچ |
| کارن فلوور | 3 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| سلاڈتے | سجانے کے لئے |

Fish Wheat Balls

Ingredients:

| | |
|---------------------|----------------|
| Fish fillet | ½ kg |
| Spring onion | 1 |
| Onion | 1 |
| Carrot | 1 |
| Egg | 1 |
| Green chillies | 3 |
| Red capsicum | ½ |
| Parsley (chopped) | ¼ bunch |
| Peas (boiled) | ½ cup |
| White sesame seeds | 1 tbsp |
| Garlic paste | 1 tbsp |
| Black pepper powder | ½ tsp |
| Cornflour | 3 tbsp |
| Salt | to taste |
| Lettuce leaves | for decoration |

Method:

- Blend fish, spring onion, carrot, onion, green chillies, capsicum, parsley, black pepper and salt in a blender.
- Add cornflour, egg, sesame seeds and garlic and blend again; remove in a bowl.
- Add peas and make small balls.
- Cook in a steamer for 12 minutes. Serve decorated with lettuce leaves.

آلو اور پھول گو بھی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائننگ پین میں مکھن گرم کریں آلو اور گو بھی تل کر نکالیں اور مکھن محفوظ کر لیں۔ وہی میں پیاز ملا کر پیس لیں۔ کڑائی میں بچا ہوا مکھن اور تیل گرم کریں اس میں زیرہ اور رائی بھونیں پھر ہلدی پسی ہوئی پیاز اور دہی لال مرچ اور نمک شامل کر کے تھوڑی دیر تک بھونیں۔ اس میں گو بھی آلو مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں پھر لیمن کارس اور ہرا دھنیا ملائیں اسے ہری پیاز اور نمائے سے سجھا کر پیش کریں۔

| | |
|-----------------------|-----------------|
| آلو | ۱/۲ کلو |
| پھول گو بھی | ۱ کلو |
| مرچ (ابی ہوئی) | ایک پیلی |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | 250 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ہری مرچیں | 6 عدد |
| ہرا دھنیا | ۱/۲ گڈی |
| مکھن | 100 گرام |
| رائی دانہ | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی ہلدی | ۱/۲ چائے کا چمچ |
| ثابت سفید زیرہ | 2 چائے کے بچے |
| پٹنی ہوئی لال مرچ | 2 چائے کے بچے |
| لیمن کارس | 2 کھانے کے بچے |
| نمک | ایک چائے کا چمچ |
| جیل | 4 کھانے کے بچے |
| ہری پیاز نمائے | سجائے کے لئے |

Mixed Vegetables Makhni

Ingredients:

| | |
|--|-----------|
| Potatoes | 1/۲ kg |
| Peas (boiled) | 1 cup |
| Cauliflower | 1/۲ kg |
| Yogurt (whipped) | 250 grams |
| Onion (cut finely) | 1 |
| Green chillies | 6 |
| Fresh coriander | 1/۲ bunch |
| Butter | 100 grams |
| Mustard seeds | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1/۲ tsp |
| Cumin | 2 tsp |
| Red chillies (crushed) | 2 tsp |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 4 tbsp |
| Spring onions, tomatoes for garnishing | |

Method:

- Cut potato and cauliflower into small pieces.
- Heat butter in frying pan. Saute potatoes and cauliflowers and remove; set remaining butter aside.
- Blend onions and yogurt together.
- Heat oil and remaining butter in a wok. Fry cumin seeds and mustard seeds. Add turmeric, salt, red chillies and yogurt mixture and fry for a few minutes. Add cauliflowers, potatoes, peas and green chillies and put on dum.
- Remove in a dish and add lemon juice and coriander. Garnish with spring onions and tomatoes and serve.

ہرے مصالحے والی ہانڈی

ترکیب:

اجزاء:

بلینڈر میں پیاز، دہی، لیموں کا رس، ہانڈی، زیرہ، ہری مرچیں، ادراک، لہسن، گرم مصالحہ اور نمک
سیکان کر لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے مرغی کا گوشت رنگ تبدیل ہونے تک بجھون کر پیلا
ہوا مصالحہ شامل کر دیں۔ مرغی کا گوشت گل جائے تو میتھی اور مکھن شامل کر کے چولہا بند
کر دیں۔

| | |
|---------------------|-----------------|
| مرغی کا گوشت | 1/2 کلو |
| دہی | 375 گرام |
| لیموں کا رس | 1/2 پیالی |
| پسی ہوئی ہانڈی | ایک چائے کا چمچ |
| ثابت سفید زیرہ | 2 چائے کے کچے |
| پیاز | 2 عدد |
| ہری مرچیں | 10 عدد |
| ادراک | ایک ٹکڑا |
| لہسن | 4 جوئے |
| پیلا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| قصوری میتھی | 2 کھالے کے کچے |
| نمک | ایک چائے کا چمچ |
| مکھن | 50 گرام |
| تیل | 1/2 پیالی |

Green Masala Handi

Ingredients:

| | |
|-------------------|-----------|
| Chicken pieces | 1/2 kg |
| Yogurt | 375 grams |
| Lemon juice | 1/2 cup |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Cumin seeds | 2 tsp |
| Onions | 2 |
| Green chillies | 10 |
| Ginger | 1 piece |
| Garlic | 4 cloves |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Fenugreek | 2 tbsp |
| Salt | 1 tsp |
| Butter | 50 grams |
| Oil | 1/2 cup |

Method:

- Blend onions, yogurt, lemon juice, turmeric, cumin, green chillies, ginger, garlic, hot spices and salt in a blender.
- Heat oil in a pot and fry chicken till colour changes; add blended spices.
- When chicken is tender add fenugreek and butter; remove from flame.



دہیچ میں تیل گرم کر کے زیرہ کڑھی پتے اور رائی وانہ خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں آٹا اور پیاز ڈال کر ہلکی آٹھ پر آٹھ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں ½ پیالی پانی ہری مرچیں ہلدی ناریل چینی نمک اور چاول ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ارکانڈے پوہے لیموں کے قلوں اور ہرے دھنئے سے جاکر پیش کریں۔

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| چاول (اُبلے ہوئے) | ½ کلو |
| آٹا (چھپے اور چوکور کئے ہوئے) | 2 عدد |
| حاربت سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| کڑھی پتے | 6 عدد |
| پیاز (ہار یک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ہری مرچیں | 6 عدد |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| پس ہوانا ریل | ½ پیالی |
| چینی | ایک چائے کا چمچ |
| برادھنیا | ایک گڈی |
| رائی دانہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | ایک چائے کا چمچ |
| تیل | ½ پیالی |
| لیموں کے قلعے اور برادھنیا | سجائے کے لئے |

Kaanday Poohay

Ingredients:

| | |
|----------------------------------|----------------|
| Rice (boiled) | ½ kg |
| Potatoes (peeled and cubed) | 2 |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Curry leaves | 6 |
| Onions (cut finely) | 1 |
| Green chillies | 6 |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Desiccated coconut | ½ cup |
| Sugar | 1 tsp |
| Fresh coriander | 1 bunch |
| Mustard seeds | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ½ cup |
| Lemon slices and fresh coriander | for garnishing |

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin, curry leaves and mustard seeds till they give off aroma.
- Add potatoes and onions and fry on low flame until potatoes are tender.
- Add ½ cup water, green chillies, turmeric, coconut, sugar, salt and rice; mix and put on dum.
- Garnish with lemon slices and fresh coriander and serve.

ترکیب:

اجزاء:

چھڑی کی مدد سے مرغی پر نشان لگائیں۔ اس پر سرکڈل مرچ و نمک لگا کر کم از کم رات بھر کے لئے رکھیں۔ بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو اس میں سنہری رنگ آنے تک جل کر نکالیں۔ اس پر چاٹ مصالحہ اور لیمنوں کا رس ڈالیں اور ٹماٹر، لیمنوں اور سلاڈ پتے سے سجا کر پیش کریں۔

| | |
|------------------|-------------------------|
| ایک عدد | ثابت مرغی |
| 1/2 پیالی | سفید سرکہ |
| 2 چائے کے چمچے | پسی ہوئی لاہوری مرچ |
| ایک کھانے کا چمچ | چاٹ مصالحہ |
| 4 کھانے کے چمچے | لیمنوں کا رس |
| ایک چائے کا چمچ | نمک |
| تیلنے کے لئے | تیل |
| سجائے گئے لئے | لیمنوں، ٹماٹر، سلاڈ پتے |

Fried Lahori Chicken

Ingredients:

| | |
|-------------------|------------|
| Chicken (whole) | 1 |
| White vinegar | 1/2 cup |
| Red chilli powder | 2 tsp |
| Chaat masala | 1 tbsp |
| Lemon juice | 4 tbsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | for frying |

Method:

- Make gashes in chicken with knife and marinate with vinegar, red chillies and salt at least overnight.
- Heat oil in a big wok and fry chicken golden; remove.
- Sprinkle chaat masala and lemon juice on it; serve.

گو بھی کے پتوں کو اُٹھاتے ہوئے پانی میں 3 منٹ تک اُپالیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھو کر رکھ لیں۔ دھجکی میں تیل گرم کر کے انڈے اور چاول کے علاوہ بھرنے کے تمام اجزاء ڈال کر قیمہ لگنے تک پکائیں۔ اس میں انڈہ ملا کر بھونیں پھر چاول ملا کر اُتار لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا آمیزہ گو بھی کے ایک پتے میں لپیٹ کر ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی رولز تیار کر لیں۔ فرائننگ پین میں ساس کے اجزاء سس کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس کے اوپر روٹ کر رکھ کر دم پر رکھ دیں۔ روٹز کو ڈش میں نکالیں اور فرائننگ پین میں بچی ہوئی سس اوپر ڈال کر پیش کریں۔

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 300 گرام | گائے کا قیمہ |
| 12 پتے | بند گو بھی |
| ¼ پیالی | چاول (اُبے ہوئے) |
| ½ پیالی | پیز (باریک کٹی ہوئی) |
| ایک عدد | انڈہ (پھینٹ ہوا) |
| ½ چائے کا چمچ | پسی ہوئی کالی مرچ |
| ½ پیالی + اُپالنے کے لئے | پانی |
| ایک چائے کا چمچ | ٹمک |
| 4 کھانے کے چمچے | جیل |
| | ساس کے اجزاء: |
| 2 کھانے کے چمچے | پسے ہوئے ٹماٹر |
| ایک پیالی | ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے) |
| ایک کھانے کا چمچ | چینی |
| 2 کھانے کے چمچے | سفید سرکہ |
| ایک کھانے کا چمچ | کارن فلوور |

Cooking
on a
BUDGET

Cabbage Rolls

Filling Ingredients:

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| Beef mince | 300 grams |
| Cabbage | 12 leaves |
| Rice (boiled) | ¾ cup |
| Onions (cut finely) | ½ cup |
| Egg (beaten) | 1 |
| Black pepper powder | ½ tsp |
| Water | ½ cup + for boiling cabbage |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 4 tbsp |

Sauce Ingredients:

| | |
|------------------|--------|
| Tomato puree | 2 tbsp |
| Tomatoes (cubed) | 1 cup |
| Sugar | 1 tbsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Cornflour | 1 tbsp |

Method:

- Bring water to boil; boil cabbage leaves for 3 minutes; wash with cold water and set aside.
- Heat oil in a pot; add all filling ingredients except egg and rice and cook until mince is tender.
- Add egg and fry; add rice, remove from flame.
- Take little mince; wrap in cabbage leaf and seal with toothpick.
- Repeat process to prepare remaining rolls.
- Cook sauce ingredients in saucepan until thick; place rolls on top and put on dum.
- Remove rolls in a dish; pour remaining sauce from frying pan over them and serve.

ترکیب:

حمس کے اجزاء:

اجزاء:

بونیوں میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
اٹیس کنزی کی بیٹوں پر لگا کر گرل کریں اور سرنگ ڈش
میں نکالیں۔ پینڈر میں تیل اور جمودے کے علاوہ حمس
کے اجزاء کیجن کر لیں۔ سے پیارے میں نکال کر تیل اور
جمودہ مل میں۔ حمس کو بونیوں کے اوپر ڈالیں اور اجمودہ
چمڑک کر پیش کریں۔

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| گائے کے گوشت کی بونیوں 500 گرام | چنے (اٹے ہوئے) 300 گرام | بسن | 2 کھانے کے چمچے |
| پاپا ہوا کی پیٹا | ایک جوا | تائی پیسٹ | ایک چائے کا چمچ |
| اور پیانو | 3 کھانے کے چمچے | لیمون کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| لیمون کا رس | 2 کھانے کے چمچے | ٹھنڈا پانی | 1/2 پیالی |
| دہی (پیشنی ہوئی) | 1/2 پیالی | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| پسی ہوئی ایل مرچ | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | نمک | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) |
| پسی ہوئی کالی مرچ | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) |
| نمک | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) |
| اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 1/2 اجمودہ (چوپ کیا ہوا) |

Cooking
on a
BUDGET

Hummus Kebab

Ingredients:

| | |
|---------------------|----------------|
| Beef pieces | 500 grams |
| Papaya paste | 2 tbsp |
| Oregano | 1 tsp |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Yogurt (whipped) | 1/2 cup |
| Red chilli powder | 1/2 tsp |
| Black pepper powder | 1/2 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 2 tbsp |
| Parsley (chopped) | for sprinkling |

Hummus Ingredients:

| | |
|-----------------------|-----------|
| Bengal grams (boiled) | 300 grams |
| Garlic | 1 clove |
| Tahini paste | 3 tbsp |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Cold water | 1/2 cup |
| Parsley (chopped) | 2 tbsp |
| Salt | 1/2 tsp |
| Olive oil | 2 tbsp |

Method:

- Marinate beef with all beef ingredients except parsley and set aside for an hour.
- Pierce on wooden skewers and grill; remove in a serving dish.
- Blend hummus ingredients except oil and parsley in a blender.
- Remove in a bowl and mix in oil and parsley.
- Pour hummus over beef and sprinkle parsley.

ترکیب:

سب سے پہلے تیل گرم کر کے کدو ڈال کر خوب اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں سوچی اور الائچیاں ملائیں، پھر کدو کے ٹکڑے اور تیل علیحدہ ہونے اور پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں چینی ڈال کر بھونیں، خشک دودھ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے لگے اور رنگ سنہری ہونے تک بھون کر کشش ڈالیں، پھر ڈش میں نکالیں۔ مزید ارصہ بادام سے سجا کر پیش کریں۔

| جزا: | |
|------------------------|-----------------|
| گھیا کدو (کدو کش) | 500 گرام |
| سوچی | ایک پیالی |
| چینی | ایک پیالی |
| سوکھا ہوا دودھ | ایک پیالی |
| چھوٹی الائچیاں | 4 عدد |
| پانی | 3 پیالی |
| کشمکش | 2 کھانے کے چمچے |
| بادام (باریک کئے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| تیل | 1/2 پیالی |

Cooking
on a
BUDGET

Pumpkin Halwa

Filling Ingredients:

| | |
|----------------------|-----------|
| Pumpkin (grated) | 500 grams |
| Samolina | 1 cup |
| Sugar | 1 cup |
| Dried milk | 1 cup |
| Green cardamoms | 4 |
| Water | 3 cups |
| Raisins | 2 tbsp |
| Almonds (cut finely) | 2 tbsp |
| Oil | 3/4 cup |

Method:

- Heat oil in a saucepan; add pumpkin and fry thoroughly.
- Add cardamoms and semolina and fry until pumpkin is tender, oil separates and water dries.
- Add sugar and fry; add dried milk and fry till golden and oil separates.
- Add raisins and remove in a dish.
- Garnish with almonds and serve.

ترکیب:

اجزاء:

دہی میں ناریل کا دودھ تازہ دودھ چاول اور مکھن ڈال کر بکلی آج پر چاول کے دودھ میں حل ہو جائے اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس آمیزے کو پارٹیکس کی ڈش میں ڈال کر رکھ دیں۔ ایک ساس پن میں براؤن چینی کو بکلی آج پر پگھلا لیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک ملائیں اور ایمنس ڈال کر ڈش میں اچھی طرح پھیلا دیں۔ جب یہ ٹھنڈا ہو جائے تو اس کے ٹکڑے کر پیش کریں۔

ناریل کا دودھ ایک پیالی
تازہ دودھ ایک پیالی
چاول (آپے ہوئے) 2 پیالی
براؤن چینی ½ پیالی
مکھن 2 کھانے کے چمچے
ٹاپنگ کے اجزاء:
براؤن چینی ½ پیالی
کنڈینسڈ ملک ایک پیالی
ونیلا ایسنس ایک چائے کا چمچ
پاہوا ناریل 3 سجاتے کے لئے

Cooking
on a
BUDGET

Risotto Cake

Ingredients:

Coconut milk 1 cup
Fresh milk 1 cup
Rice (boiled) 2 cups
Brown sugar ½ cup
Butter 2 tbsp

Topping Ingredients:

Brown sugar ½ cup
Condensed milk 1 cup
Vanilla essence 1 tsp
Desiccated coconut for garnishing

Method:

- Cook coconut milk, fresh milk, rice and butter in a pot on low flame until rice dissolves in milk and thickens.
- Pour this mixture in a Pyrex dish. Set aside.
- Melt brown sugar in a saucepan over low flame. Mix in condensed milk and essence; spread in the dish.
- Allow to cool; cut into pieces and serve.

فرنجی لوف کے چوڑائی میں ½ انچ کے سلاٹس کاٹ میں۔ ان پر برش کی مدد سے ہیزا سس گائیں اور 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ فرامنگ بین میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز 2 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کھسی، ہنٹربیف، کالی مرچ، اور پکاؤٹو مکس ہر بس اور نمک ملا کر چولہے سے اتار لیں۔ کریم پیئر کو پائینگ بیگ میں بھر لیں۔ فرنجی لوف کے سلاٹس پر تھوڑا تھوڑا تیار آمیزہ رکھیں، تھوڑی سی کریم لگائیں۔ اسے ہرے دھنن، چیریز اور انٹاس سے سجا کر پیش کریں۔

ہنٹربیف (ریٹھ کئے ہوئے) ایک پیالی
فرنجی لوف ایک عدد
کھسیاں (باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
مکس ہر بس ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ ½ چائے کا چمچ
پاہوا لسن ایک چائے کا چمچ
اور پکاؤٹو ایک چائے کا چمچ
کریم پیئر ½ پیالی
ہیزا سس 4 کھالے کے بچے
نمک ½ چائے کا چمچ
تیل 2 کھالے کے بچے
ہراؤٹیا، انٹاس، چیریز سجانے کے لئے



Hunter Mushroom Brochette

Ingredients:

| | |
|--------------------------------------|----------------|
| Hunter beef (shredded) | 1 cup |
| French loaf | 1 |
| Mushrooms (cut finely) | 6 |
| Onion (cut finely) | 1 |
| Mixed herbs | 1 tsp |
| Black pepper powder | ½ tsp |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Oregano | 1 tsp |
| Cream cheese | ½ cup |
| Pizza sauce | 4 tbsp |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | 2 tbsp |
| Pineapple, cherries, fresh coriander | for garnishing |

Method:

- Cut french loaf into 1 ½ inch-wide pieces.
- Brush pizza sauce on them and bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes.
- Heat oil in frying pan and fry onion and garlic for 2 minutes.
- Add mushrooms, hunter beef, black pepper, oregano, mixed herbs and salt; mix and remove from flame.
- Fill piping bag with cream cheese.
- Put a little hunter beef mixture on slices of French bread followed by cream cheese.
- Garnish with coriander, cherries and pineapples, and serve.

ترکیب:

اجزاء:

خشکاش ناریل اور زیرہ گرم تو سے پر بھون لیں۔ پھر انہیں چنوں کے ساتھ ہار یک پیس لیں۔ قیے میں پنے کا آمیزہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر بڑے کوفتے بنا کر رکھ لیں۔ دہنچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں مصالحے کے باقی اجزاء ملا کر اچھی طرح سے بھونیں اور پھر 1/2 پیالی پانی شامل کر کے چند منٹ پکانیں۔ اس میں کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر بجلی آج پر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید ار گول کباب ہری مرچوں ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

| | |
|--------------------|--------------------|
| 1/2 کلو | گائے کا قیہ |
| 1/2 پیالی | پیاز (تلی ہوئی) |
| ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ |
| ایک چائے کا چمچ | ثابت سفید زیرہ |
| ایک کھانے کا چمچ | خشکاش |
| ایک کھانے کا چمچ | پسا ہوا ناریل |
| ایک کھانے کا چمچ | دی |
| ایک کھانے کا چمچ | پسا ہوا بن اورک |
| ایک کھانے کا چمچ | بھنے ہوئے چنے |
| 1/2 چائے کا چمچ | پسا ہوا کچا ہبٹا |
| 1 1/2 چائے کے چمچے | پسی ہوئی لال مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | نمک |

ہر ادھنی ہری مرچیں ہری پیاز ٹماٹر سب کے لئے
مصالحہ بنانے کے اجزاء:

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| ایک عدد | پیاز (ہار یک کٹی ہوئی) |
| 2 عدد | ہری مرچیں (ہار یک کٹی ہوئی) |
| ایک کھانے کا چمچ | پسا ہوا بن اورک |
| 2 کھانے کے چمچے | ہر ادھنی (چوپ کیا ہوا) |
| 1 1/2 چائے کے چمچے | پسی ہوئی لال مرچ |
| 1/4 چائے کا چمچ | نمک |
| 1/2 پیالی | تیل |

Shahi Gola Kebab Masala

Ingredients:

| | |
|---|----------------|
| Beef mince | 1/2 kg |
| Onion (fried) | 1/2 cup |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Poppy seeds | 1 tbsp |
| Desiccated coconut | 1 tbsp |
| Yogurt | 1 tbsp |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Bengal grams (roasted) | 1 tbsp |
| Raw papaya paste | 1/2 tsp |
| Red chilli powder | 1 1/2 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Green chillies, spring onion, tomato, fresh coriander | for garnishing |

Masala Ingredients:

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Onion (cut finely) | 1 |
| Green chillies (cut finely) | 2 |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Red chilli powder | 1 1/2 tsp |
| Salt | 1/4 tsp |
| Oil | 1/2 cup |

Method:

- Roast poppy seeds, coconut and cumin over a hot skillet. Grind finely together with Bengal grams. Mix all mince ingredients and gram paste together and make big meat-balls. Keep aside. Heat oil in a pot and fry onions golden; add remaining masala ingredients and fry thoroughly.
- Add 1/2 cup water and cook for few minutes.
- Add meatballs; cover pot and cook on low flame for 10 minutes.
- Decorate with green chillies, spring onion, coriander and tomato.

ہرے مصالحے والی بالٹی مچھلی

ترکیب:

اجزاء:

بلینڈر میں مچھلی اور تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے
پہا ہوا آمیزہ 5 منٹ تک بیٹھوئیں۔ اس میں مچھلی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں
ٹکالیں اسے ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

| | |
|---------------------------|-----------------|
| بیکٹی مچھلی کے فے | 1/2 کلو |
| شہدہ مرچ | ایک عدد |
| ہرہ دھنیا | 1/2 گڈی |
| پودینہ (چوب کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| دسی (بھینٹی ہوئی) | 1/2 پیالی |
| ہنیر | 2 کھانے کے چمچے |
| ہری مرچیں | 6 عدد |
| ہری پیاز (ہاریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| جینی | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن (چوب کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک (چوب کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | ایک چائے کا چمچ |
| تیل | 1/2 پیال |
| ٹماٹر ہری پیاز | سجانے کے لئے |

Balti Fish with Green Masala

Ingredients:

| | |
|----------------------------|----------------|
| Becky fish (fillet) | 1/2 kg |
| Capsicum | 1 |
| Fresh coriander | 1/2 bunch |
| Mint leaves (chopped) | 2 tbsp |
| Yogurt (whipped) | 1/2 cup |
| Cottage cheese | 2 tbsp |
| Green chillies | 6 |
| Spring onions (cut finely) | 1 cup |
| Sugar | 1 tsp |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Ginger (chopped) | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 1/2 cup |
| Tomatoes, spring onions | for garnishing |

Method:

- Blend all ingredients except fish and oil in blender.
- Heat oil in wok and fry mixture for 5 minutes.
- Add fish and cook for 10 minutes; remove in a dish.
- Garnish with tomatoes and spring onions.

دہی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ایک منٹ تک بھونیں، پھر پیاز منہری کر لیں۔ اس میں لہسن اور کٹھا لال مرچ، ہدیٰ دھنیا، زیرہ، پیاز، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں، پھر ناریل کا دودھ اور پانی شامل کر کے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ایک علیحدہ دہی میں ۱/۲ چاول، تیر مصالحہ، انڈے، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کی تہہ ڈال کر اوپر سے باقی چاول ڈال دیں۔ اس پر سبھی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

چاول ۱/۲ کلو
انڈے (انے اور درمیان سے کئے ہوئے) 8 عدد
ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
پہا ہوا لہسن اور کٹھا لال مرچ (باریک کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے) 2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ 1 1/۲ چائے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی ۱/۲ چائے کا چمچ
پہا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا گرم مصالحہ ۱/۲ چائے کا چمچ
ناریل کا دودھ ۱/۲ پیالہ
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچ
پودینہ چند پتے
ہری مرچیں 4 عدد
پانی ۱/۲ پیالہ
نمک 2 کھانے کے چمچ
تیل ایک چائے کا چمچ
۱/۲ پیالہ

Egg Biryani

Ingredients:

| | |
|---------------------------|-----------|
| Rice | ۱/۲ kg |
| Eggs (boiled and halved) | 8 |
| Whole hot spices | 1 tbsp |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Onion (cut finely) | 2 |
| Tomatoes (cut finely) | 2 |
| Red chilli powder | 1 1/۲ tsp |
| Turmeric powder | 1/۴ tsp |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1/۲ tsp |
| Coconut milk | ۱/۲ cup |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Mint leaves | few |
| Green chillies | 4 |
| Water | ۱/۲ cup |
| Clarified butter | 2 tbsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ۱/۲ cup |

Method:

- Heat oil in a pot and fry whole hot spices for 1 minute. Add onions and fry till golden.
- Add garlic/ginger, tomatoes, red chillies, turmeric, coriander, cumin, hot spices powder, and salt, and fry.
- Add coconut milk and water and cook till gravy thickens.
- Layer a separate pot with ۱/۲ rice, gravy, eggs, fresh coriander, mint leaves and green chillies and finally with remaining rice.
- Pour clarified butter on top and put on dum.

ترکیب:

آٹے کے اجزاء:

ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء ملا کر نیم گرم پانی سے آٹا گوندھ لیں۔ اس کے چڑے بنا کر چوکور پرائیڈے تیل کر رکھ لیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے تمام اجزاء ملا لیں۔ ایک روٹی لیں تھوڑے سے آمیزے کی اس پر تھپ لگائیں دوسری روٹی اس کے اوپر رکھیں اور کناروں کو انڈے کی مدد سے بند کر دیں۔ اس روٹی کو توتے پر تیل لگا کر دونوں جانب سے سنہری قل لیں۔ اسے درمیان سے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی پرائیڈے بھی تیار کر لیں۔

| | |
|-------------------|-----------------|
| 1/2 کلو | میدہ (چھٹا ہوا) |
| ایک عدد | انڈے |
| 2 کھانے کے چمچے | کھن |
| ایک کھانے کے چمچے | چینی |
| 1/3 چائے کا چمچ | ٹیلنگ پاؤڈر |
| حسب ذائقہ | نمک |
| تیل کے لئے | تیل |

بھرنے کے اجزاء:

| | |
|-----------------|----------------------|
| 4 عدد | انڈے (آپے ہوئے) |
| ایک عدد | پیاز |
| 5 جوے | لہسن |
| 100 گرام | موززلا پنیر (کدو کش) |
| ایک چائے کا چمچ | ہسی ہوئی لہ مرچ |
| 1/2 چائے کا چمچ | کنی ہوئی کالی مرچ |
| حسب ذائقہ | نمک |
| تیل کے لئے | تیل |

Stuffed Malaysian Parathay

Ingredients for Dough

| | |
|------------------------|------------|
| Refined flour (sieved) | 1/2 kg |
| Egg | 1 |
| Butter | 2 tbsp |
| Sugar | 1 tbsp |
| Baking powder | 1/3 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

Filling Ingredients:

| | |
|----------------------------|------------|
| Eggs (boiled) | 4 |
| Onion | 1 |
| Garlic | 5 cloves |
| Mozzarella cheese (grated) | 100 grams |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1/2 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

Method:

- Mix dough ingredients in a bowl and knead with lukewarm water.
- Make balls and roll out into squares.
- Mix all filling ingredients in a bowl.
- Layer a square with small amount of filling; cover with another square; seal edges with egg.
- Heat some oil in a skillet and fry paratha golden on both sides; cut diagonally into two triangles. Repeat process with remaining parathay.

چٹ پٹی مرغی

اجزاء:

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن اور ک بھون میں۔ اس میں مرغی کی بونیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، گاجر، شملہ مرچ اور بند گوبھی ڈال کر بھونیں۔ اس میں دھنیا زیرہ، ٹماٹو کچھ، مرچوں کا پیسٹ اور نمک ڈال کر مزید بھونیں اور پانی شامل کر کے ڈھکن ڈھاٹ کر پکائیں۔ مرغی گل جائے تو اس میں براؤن چینی اور مالی کا گودا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری مرچ اور ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1/2 کلو | مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) |
| 2 کھانے کے چمچے | پہ ہوا لہسن اور ک |
| ایک عدد | پیاز (چوپ کی ہوئی) |
| 4 عدد | ٹماٹر (چھوٹے چوکور کئے ہوئے) |
| 2 عدد | گاجر (چوکور چھوٹی کٹی ہوئی) |
| ایک عدد | شملہ مرچ (چوکور چھوٹی کٹی ہوئی) |
| 1/2 عدد | بند گوبھی (چوپ کی ہوئی) |
| ایک چائے کا چمچ | نمک اور بھٹا ہوا دھنیا |
| ایک چائے کا چمچ | بھٹا ہوا سفید زیرہ |
| 3 کھانے کے چمچے | ٹماٹو کچھ |
| 3 کھانے کے چمچے | مالی کا گودا |
| 2 کھانے کے چمچے | لال مرچوں کا پیسٹ |
| ایک چائے کا چمچ | براؤن چینی |
| 4 کھانے کے چمچے | تیل |
| حسب ذائقہ | نمک |
| سجائے کے لئے | ہرا دھنیا، ہری مرچیں |

Tangy Chicken

Ingredients:

| | |
|---------------------------------|----------------|
| Chicken pieces (boneless) | 1/2 kg |
| Garlic/ginger paste | 2 tbsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Tomatoes (small cubes) | 4 |
| Carrots (small cubes) | 2 |
| Capsicum (small cubes) | 1 |
| Cabbage (chopped) | 1/2 head |
| Coriander (crushed and roasted) | 1 tsp |
| Cumin seeds (roasted) | 1 tsp |
| Tomato ketchup | 3 tbsp |
| Tamarind pulp | 3 tbsp |
| Red chilli paste | 2 tbsp |
| Brown sugar | 1 tsp |
| Oil | 4 tbsp |
| Salt | to taste |
| Fresh coriander, green chillies | for garnishing |

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions, garlic/ginger.
- Add chicken and cook until colour changes.
- Add tomatoes, carrots, cabbage, and fry.
- Add coriander, cumin, tomato ketchup, chilli paste and salt and fry more.
- Add water; cover pot and cook till chicken is tender; add brown sugar and tamarind pulp; remove.
- Garnish with green chillies and fresh coriander.



سبب میں مکھن پکھا کر میدے کو 5 منٹ تک بھونیں پھر بخنی ملا کر مزید 5 منٹ بھونیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں اور وائٹ ساس گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ مرغی کا سبب بنانے کے لئے ساس پین میں تیل گرم کر کے بسن سنہری کریں پھر مرغی کی بوٹیوں رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر ٹماٹر شامل کر دیں۔ اس میں پے ہوئے ٹماٹر کالی مرچ اور پیاز اور نمک ڈال کر ساس گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ ایک پائریکس کی ڈش میں 1/2 وائٹ ساس ڈالیں اس پر 1/2 پاستہ مرغی کے ساس اور 1/2 دونوں پیاز ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ اوپر اور پیاز نو چھڑک کر پیسے سے گرم اودن میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

پاستہ (آباجو) 500 گرام
موززلا پنیر 150 گرام
چڈر پنیر 150 گرام
اور پیاز نو چھڑک کے لئے
مرغی کے ساس کے اجزاء
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 300 گرام
بسین (چوپ کئے ہوئے) 7 جوے
ٹماٹر 4 عدد
پس ہوئی اس مرچ ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
پے ہوئے ٹماٹر 1/2 پیال
اور پیاز نو 1/2 چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
تیل 4 کھانے کے چمچے

وائٹ ساس کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا) 3 کھانے کے چمچے
مرغی کی بخنی ایک پیال
دودھ 250 گرام
مکھن 1 پیال

Baked Pasta Lasagna

Ingredients:

Pasta (boiled) 500 grams
Mozzarella cheese 150 grams
Cheddar cheese 150 grams
Oregano for sprinkling

Chicken Sauce Ingredients:

Chicken pieces (boneless) 300 grams
Garlic (chopped) 7 cloves
Tomatoes 4
Red chilli powder 1 tsp
Black pepper (crushed) 1 tsp
Tomato puree 1/2 cup
Oregano 1/2 tsp
Salt to taste
Oil 4 tbsp

White Sauce Ingredients:

Refined flour (sieved) 3 tbsp
Chicken stock 1 cup
Milk 250 grams
Butter 1/2 cup

Method:

- Melt butter in saucepan and fry flour in it for 5 minutes; add stock and cook for another 5 minutes. Add milk gradually until white sauce thickens. To make chicken sauce: heat oil in saucepan and fry garlic golden; add chicken and fry until colour changes.
- Add tomatoes. Add tomato puree, pepper, red chillies, oregano and salt; cook until sauce thickens. Layer a Pyrex dish with 1/2 white sauce, 1/2 pasta, 1/2 chicken sauce and 1/2 both cheeses. Repeat process. Sprinkle oregano on top and bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.

ترکیب:

اجزاء:

ایک پیالے میں لہسن اٹھ ڈاؤدھ پیاز کالی مرچ اور سفید مرچ پھیٹ لیں۔ اس میں میدہ ملا کر سبچن کر لیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو اس آمیزے میں لپیٹ کر رکھ لیں۔ تڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں ستھری کر کے نکال لیں۔ ایک ساس چین میں کارن فلور کے علاوہ ساس کے اجزاء ملا کر پکائیں۔ جب اُبال آجائے تو کارن فلور ڈال کر گاڑھ کریں۔ سرونگ ڈش میں مرغی کے ٹکڑے رکھیں اور اس کے اوپر ساس ڈال کر پیش کریں۔

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو
پہ ہوا ہنسن
ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد
ایک کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچے
½ چائے کا چمچ
½ چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ
تیل کے لئے
ساس کے اجزاء:
سفید سرکہ
ٹماٹو کچپ
براؤن جینی
سویا ساس
کٹی ہوئی کالی مرچ
کارن فلور

Sweet and Sour Seconds

Ingredients:

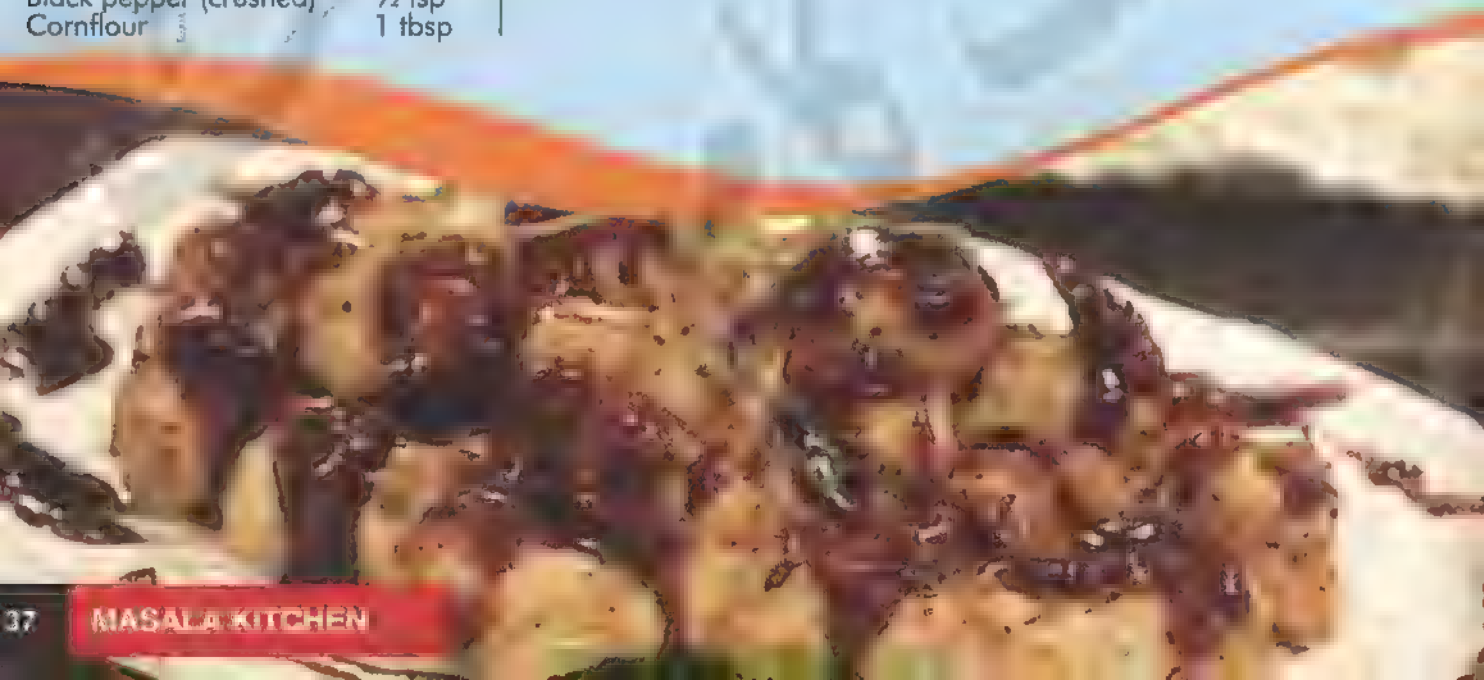
Chicken pieces (boneless) ½ kg
Garlic paste 1 tbsp
Egg 1
Onion paste 1 tbsp
Fresh milk 2 tbsp
Black pepper (crushed) ½ tsp
White pepper powder ½ tsp
Refined flour 1 tbsp
Salt to taste
Oil for frying

Sauce Ingredients

White vinegar 4 tbsp
Tomato ketchup 1 cup
Brown sugar 2 tbsp
Soya sauce ½ cup
Black pepper (crushed) ½ tsp
Cornflour 1 tbsp

Method:

- Blend garlic, egg, milk, onion, black pepper and white pepper in a bowl; add in flour and beat.
- Coat chicken pieces with this paste and set aside.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden and remove.
- Mix sauce ingredients except cornflour in a saucepan and cook.
- Bring to boil; add cornflour and thicken sauce.
- Place chicken pieces in serving dish; pour sauce over them and serve.





ترکیب:

اجزاء:

گو بھی کے پھول توڑ لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز شامل کریں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ہنسن اور ک 'قورمہ مصالحہ' بادام اور دہی ڈال کر بھونیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈالیں پھر گو بھی کے پھول اور نمک ملا کر درمیانی آگ پر پکائیں۔ گو بھی کے پھول گل جائیں تو آگ تیز کر کے شوربہ گاڑھا کریں۔ فرانکنگ بین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے برا دھنیا بادام اور ادراک ہلکا سا قل کر قورمے میں شامل کر لیں۔ مزید اور قورمہ گرم گرم پیش کریں۔

* قورمہ مصالحہ بنانے کے لئے 4 چھوٹی 11 انچیں ایک چائے کا چمچ پیسی ہوئی جانتل جوتری 6 بوتلیں ایک کھانے کا چمچ لال مرچ اور ایک چائے کا چمچ ہلدی ملائیں اور اس میں سے 2 کھانے کے چمچے استعمال کریں۔

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| پھول گو بھی | ایک عدد |
| بادام (پیس لیں) | 1/4 پیالی |
| * قورمہ مصالحہ | 2 کھانے کے چمچے |
| پیاز ہوا ہنسن اور ک | ایک چائے کا چمچ |
| پیاز (چوپکی ہوئی) | 2 عدد |
| دہی (بھینٹی ہوئی) | 1/2 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے |
| برا دھنیا بادام اور ک | جگانے کے لئے |

Cauliflower Qorma

Ingredients:

| | |
|----------------------------------|----------------|
| Cauliflower | 1 head |
| Almonds (powdered) | 1/4 cup |
| *Qorma masala | 2 tbsp |
| Garlic/ginger paste | 1 tsp |
| Onions (chopped) | 2 |
| Yogurt (whipped) | 1/2 cup |
| Salt | to taste |
| Oil | 1 cup + 2 tbsp |
| Fresh coriander, almonds, ginger | for garnishing |

Method:

- Separate flowers from cauliflower.
- Heat oil in pot and fry onions; when golden add garlic/ginger, qorma masala, almonds and yogurt, and fry.
- Add little water; add cauliflowers and salt; cook on medium flame.
- When cauliflowers are tender, increase flame and thicken gravy.
- Heat 2 tbsp oil in frying pan and fry coriander, almonds and ginger lightly; add to gravy and serve.

*To prepare qorma masala: Mix 4 green cardamoms, 1 tsp nutmeg/mace powder, 6 cloves, 1 tbsp red chili powder and 1 tsp turmeric.

شہبجھم کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر اُپال لیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی، شہبجھم، اُلی کا گودا، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، پیا ز اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کو ہینڈلر میں ہاریک کر لیں۔ اسے پیالے میں نکالیں اور ایک انچہ ڈال کر ملائیں، پھر نکلیے بنالیں۔ فرائنگنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری رنگ آنے تک تھل کر نکال لیں۔

| | |
|------------------------------|-----------------|
| شہبجھم | 3 عدد |
| ڈبل روٹی (دودھ میں بیک ہوئی) | 4 سلاٹس |
| اُلی کا گودا | 1/2 پیالی |
| پیا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچ |
| پیا ز | ایک عدد |
| ہری مرچیں | 8 عدد |
| ہرا دھنیا | 1/4 گنڈی |
| انچہ | 2 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تھننے کے لئے |

Turnip Kebab

Ingredients:

| | |
|------------------------|------------|
| Turnips | 3 |
| Bread (soaked in milk) | 4 slices |
| Tamarind pulp | 1/4 cup |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Onion | 1 |
| Green chillies | 8 |
| Fresh coriander | 1/4 bunch |
| Eggs | 2 |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

Method:

- Cube turnips and boil.
- Mix bread, turnips, tamarind, hot spices, coriander, chillies, onion and salt in a bowl.
- Blend in a blender and remove in a bowl; add an egg, mix and shape into kebabs.
- Heat oil in frying pan; fry kebabs golden on both sides and remove from flame.

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز ڈالیں 2 منٹ پکانے کے بعد مرغی مثل کریں اس میں ہدی لال مرچ سفید زیرہ نمک اور کھمبیر پکا لیوں کا رس اور نمک ملا کر گوشت گلے تک پکا کر اُتار لیں۔ میدے میں آلو بیری پیاز سوڈا اور نمک ملا میں۔ ایک پیالے میں دی کو تھوڑا سا پانی ڈال کر پھیٹ میں۔ وہی کے آمیزے کو آہستہ آہستہ کر کے میدے میں مثل کرتے ہوئے گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ فرائنگ پین کو گرم کر کے تھوڑا سا تیل ڈالیں۔ کھانا نکالنے کے پڑے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں مثل کریں اور چھوٹے پین لیکس دونوں جانب سے سہری کر کے اُتار لیں۔ ایک پیالے میں دی کریم سویا اور نمک ملا کر ساس تیار کر لیں۔ پین لیکس کے درمیان پر تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ رکھیں اس کے اوپر ساس سچ کر پیش کریں۔

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) 250 گرام
میدہ (چھنڈا ہوا) 2 پیالی
آلو (بال کر بھرت کئے ہوئے) ایک عدد
ہری بیڑ (چوپ کی ہوئی) 2 ڈزیاں
میٹھا سوڈا ¼ چائے کا چمچ
دی (پھینٹی ہوئی) ایک پیالی
کھنٹی کریم 4+ کھانے کے چمچ
پیڑ (چوپ کی ہوئی) 4 کھانے کے چمچ
لیوں ایک عدد
پہ بولہ نمک اور ک ایک کھانے کا چمچ
پہ پکا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہدی ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ
سویا (چوپ کیا ہوا) ¼ گڈی
نمک حسب ذائقہ
تیل کٹنے کے لئے 2+ کھانے کے چمچے

Method:

- Heat 2 tbsp oil in frying pan; fry onions for 2 minutes.
- Add chicken, turmeric, red chillies, cumin, garlic/ginger, paprika, lemon juice and salt; cook until tender and remove from flame. Mix potato, spring onions, baking soda and salt in flour. Add little water in yogurt and whip. Add gradually into flour to create thick batter. Heat frying pan; put little oil in it, put cooking spoonfuls of batter into frying pan and fry little pancakes golden on both sides and remove.
- Mix yogurt, cream, soya and salt in a bowl to prepare cream. Place little chicken mixture in the centre of pancakes.
- Garnish with cream and serve.

Ingredients:

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Chicken (boneless) | 250 grams |
| Refined flour (sieved) | 2 cups |
| Potato (boiled and mashed) | 1 |
| Spring onions (chopped) | 2 stalks |
| Baking soda | ¼ tsp |
| Yogurt (whipped) | 1 cup + 4 tbsp |
| Sour cream | 4 tbsp |
| Onion (chopped) | 1 |
| Lemon | 1 |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Paprika powder | 1 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Soya (chopped) | ¼ bunch |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying + 2 tbsp |

Salted Pancakes

ترکیب:

اجزاء:

| | |
|------------------|------------------------|
| ایک پیالی | سیلہ چاول |
| ایک پیالی | چھلکے والی مونگ کی دال |
| ایک کھانے کا چمچ | پہا ہوا سن اورک |
| ایک ڈنڈی | دارچینی |
| 2 عدد | بڑی الائچیاں |
| 2 عدد | بادیان |
| 4 عدد | چھوٹی الائچیاں |
| 6 عدد | نوتیں |
| 1/2 پیالی | پیاز (تلی ہوئی) |
| حسب ذائقہ | نمک |
| 2 کھانے کے چمچے | دہی گھی |

چاول اور دال کو علیحدہ علیحدہ بھگو دیں۔ دہی میں دہی گھی گرم کریں۔ اس میں تمام گرم مصالحہ خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں لہسن اورک، مونگ کی دال، پانی اور نمک شامل کر کے پکائیں۔ جب دال آدھی گھل جائے تو اس میں چاول شامل کر کے ملائیں اور چاول گلنے تک پکائیں، پھر ذم پر رکھ دیں۔ مزیدار کھچڑی تلی ہوئی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Aromatic Khichri

Ingredients:

| | |
|----------------------------|----------|
| Sela rice | 1 cup |
| Yellow lentils with skin | 1 cup |
| Garlic/ginger paste | 1 tbsp |
| Cinnamon | 1 stick |
| Black cardamoms | 2 |
| Star anise | 2 |
| Green cardamoms | 4 |
| Cloves | 6 |
| Onions (fried) | 1/2 cup |
| Salt | to taste |
| Clarified butter (natural) | 2 tbsp |

Method:

- Soak rice and lentils separately in water.
- Heat clarified butter in a pot; fry all spices till they give off aroma.
- Add garlic/ginger, lentils, water and salt; cook.
- When lentils are half done add rice; mix and cook till rice is tender; put on dum.
- Garnish with fried onions and serve.

سب سے پہلے دودھ اُبال کر ایک لیٹر کا رس ملائیں۔ دودھ پھٹ جائے تو پنیر کو چھان کر کپڑے میں باندھیں اور تھک کے اوپر لٹکا دیں۔ سارا پانی نکل جائے تو اسے کپڑے سے نکال لیں۔ پنیر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑا ہی میں تھی گرم کر کے پنیر سنہری کر کے جذب کاغذ پر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں پیاز اور ادورک کو سنہری کریں اس میں ہلدی، لال مرچ، دھنیا، مٹر، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر مٹر گلنے اور شور بہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پنیر باقی لیٹر کا رس اور گرم مصل، لٹریڈال کر 5 منٹ پکا کر پیش کریں۔

| | |
|-----------------|---------------------|
| 4 پیالی | تازہ دودھ |
| 400 گرام | مٹر |
| 2 عدد | لیٹوں |
| 2 عدد | پیاز (چوپ کی ہوئی) |
| ایک انچ کا ٹکڑا | ادورک (چوپ کیا ہوا) |
| 1/2 چائے کا چمچ | ہلدی |
| ایک چائے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | پیاز دھنیا |
| ایک چائے کا چمچ | پیاز گرم مصالحہ |
| حسب ذائقہ | نمک |
| 2 کھانے کے چمچ | تھی |

Peas with Cottage Cheese

Ingredients:

| | |
|-------------------|--------------|
| Fresh milk | 4 cups |
| Peas | 400 grams |
| Lemon | 1 |
| Onions (chopped) | 2 |
| Ginger (chopped) | 1 inch piece |
| Turmeric powder | 1/4 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Clarified Butter | 2 tbsp |

Method:

- Boil milk in saucepan and add lemon juice; when milk curdles, strain out water and place the residue cheese in muslin; tie and suspend over a washbasin from a high place.
- When all water has drained out, remove; cut into small pieces.
- Heat clarified butter in wok; fry cheese golden and remove on absorbent paper.
- Fry onion and ginger golden in same wok; add turmeric, red chillies, coriander, peas, salt and a little water; cook until peas are tender and gravy thickens.
- Add cheese, lemon juice and hot spices; cook for five minutes and serve.

ترکیب:

اجزاء:

جیلی کو ایک پیالی گرم پانی میں پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ ایک پیالے میں دہی کریم اور جیلی ڈال کر بلینڈر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں آم اور اخروٹ ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔ اسے سانچے میں ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ خوب ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پلیٹ میں پلٹ کر نکالیں اور آم کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

| | |
|----------------------|--------------|
| آم (چوکور کئے ہوئے) | ایک پیالی |
| اخروٹ (چوپ کئے ہوئے) | ¼ پیالی |
| تازہ کریم | 1¾ پیالی |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| پانی | ایک پیالی |
| یکو جیلی کرٹلز | 300 گرام |
| آم کے ٹکڑے | سجانے کے لئے |

Creamy Mango Salad

Ingredients:

| | |
|----------------------|----------------|
| Mangoes (cubed) | 1 cup |
| Walnuts (chopped) | ¼ cup |
| Fresh cream | 1 ¾ cups |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Water | 1 cup |
| Mango jelly crystals | 300 grams |
| Mango pieces | for garnishing |

Method:

- Cook jelly crystals in hot water and allow to cool.
- Blend yogurt, cream and jelly in a blender.
- Add mangoes and walnut and blend; pour into a mould and refrigerate.
- When chilled, turn over and remove on a plate.
- Garnish with mango pieces and serve.

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر لمبے ٹکڑے کاٹیں اور اُبال کر چھان لیں۔ پیسنڈر میں پیاز، ہری مرچ، ادرک اور نمک چس کر ایک پیالے میں نکال لیں، اس میں میدہ، کارن فلوئر اور پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ آلو کے ٹکڑوں کو پہلے میدہ کے آمیزے اور پھر کارن فلیکس میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔ اسے ٹماٹو کچپ سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

| | |
|--------------------------|-----------------|
| آلو | 2 عدد |
| کارن فلیکس | 2½ پیالی |
| تیل | تیلنے کے لئے |
| ٹماٹو کچپ | سجانے کے لئے |
| آمیزے کے اجزاء: | |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| ادرک | ½ انچ کا ٹکڑا |
| نمک | حسب ذائقہ |
| کارن فلوئر | ½ پیالی |
| میدہ (چھن ہوا) | ½ پیالی |
| پانی | 2 کھانے کے چمچے |

Crusty Potato Fingers

Ingredients:

| | |
|----------------|----------------|
| Potatoes | 2 |
| Corn flakes | 2½ cups |
| Oil | for frying |
| Tomato ketchup | for garnishing |

Paste Ingredients:

| | |
|---------------------------|---------------|
| Onion (cut finely) | 1 |
| Green chilli (cut finely) | 1 |
| Ginger | 1½ inch piece |
| Salt | to taste |
| Cornflour | ½ cup |
| Refined flour (sieved) | ½ cup |
| Water | 2 tbsp |

Method:

- Peel potatoes; cut lengthwise; boil and strain.
- Blend onion, green chilli, ginger and salt in a blender. Remove in a bowl.
- Add flour, cornflour and water to make thick paste.
- Heat oil in a wok.
- Coat potatoes first with paste, then cornflakes; fry in wok till golden; remove.
- Garnish with ketchup and serve.

پانک کو 1/4 پیالی پانی اور نمک کے ہمراہ گھالیں۔ اسے بلینڈر میں باریک بنیں کر رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے کالی مرچیں، لونگیں اور الہنجیں بھون کر پیاز اور کھنک اور لہسن اور کھنک کو ہلکا سا بھون کر پیاز سنہری رنگ آنے تک پکالیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور ٹماٹر شامل کر کے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں مرغی، پانک اور 1/2 پیالی پانی شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکا کر دیش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر مکھن ڈالیں اور گرم پیش کریں۔

| | |
|-----------------------|------------------|
| مرغی کے ٹکڑے | ایک کلو |
| پانک (باریک کٹی ہوئی) | 3 گڈی |
| چابت کالی مرچیں | 5 عدد |
| لونگیں | 4 عدد |
| چھوٹی الہنجیں | 4 عدد |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | 4 عدد |
| پسا ہوا لہسن اور کھنک | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا ادراک | ایک کھانے کا چمچ |
| پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) | 2 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |
| مکھن | 2 کھانے کے چمچے |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |

Spinach Chicken

Ingredients:

| | |
|----------------------|-----------|
| Chicken pieces | 1 kg |
| Spinach (cut finely) | 3 bunches |
| Black peppercorns | 5 |
| Cloves | 4 |
| Green cardamoms | 4 |
| Onions (chopped) | 4 |
| Garlic/ginger paste | 2 tbsp |
| Ginger paste | 1 tbsp |
| Coriander powder | 1 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tbsp |
| Tomatoes (chopped) | 2 |
| Salt | to taste |
| Butter | 2 tbsp |
| Oil | 3 tbsp |

Method:

- Cook spinach with 1/4 cup water and salt till soft; blend in a blender and set aside.
- Heat oil in a wok and fry peppercorns, cloves and cardamoms.
- Add onions, ginger and garlic/ginger and fry lightly until onions are golden.
- Add coriander, cumin and hot spices and cook for 5 minutes; and tomatoes and fry until oil separates.
- Add chicken, spinach and 1/2 cup water; cook until water dries; remove in a dish.
- Dot butter on top and serve.

بھنی ہوئی ماش کی دال

اجزاء:

ترکیب:

دال میں لہسن اور کھلدی ثابت لال مرچیں، ٹماٹر، نمک اور پانی شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکانیں، پھر آج بکلی کر دیں۔ دہی کا ڈھکن ڈھانک دیں اور 10 منٹ تک پکانیں۔ فرائنک چین میں تیل گرم کر کے پیاز، قلیں، پھر گرم مصالحہ لال مرچ اور زیرہ سنہری کر کے دال پر ڈال دیں۔ مزید اردال ہر ادھیا ہری مرچیں اور ک اور پودینہ ڈال کر پیش کریں۔

| | |
|------------------|-----------------------------|
| 250 گرام | ماش کی دال (بھگی ہوئی) |
| ایک چائے کا چمچ | پسا ہوا لہسن اور ک |
| 8 عدد | مکول سوکھی لال مرچیں |
| 4 چائے کا چمچ | پسی ہوئی کھلدی |
| 2 عدد | ٹماٹر (ہر ایک کٹے ہوئے) |
| 1 1/2 پیالی | پانی |
| ایک چائے کا چمچ | نمک |
| | بگھار کے اجزاء: |
| ایک عدد | پیاز (ہر ایک کٹی ہوئی) |
| 4 چائے کا چمچ | پسا ہوا گرم مصالحہ |
| ایک چائے کا چمچ | پسی ہوئی لال مرچ |
| ایک چائے کا چمچ | سفید ثابت زیرہ |
| ایک کھانے کا چمچ | ادریک (کدو کش) |
| 2 کھانے کے چمچے | پودینہ (چوپ کیا ہوا) |
| 2 عدد | ہری مرچیں (ہر ایک کٹی ہوئی) |
| 1/2 چائے کا چمچ | تیل |

Fried White Lentil

Ingredients:

| | |
|--------------------------|------------|
| White lentils (soaked) | 250 grams |
| Garlic/ginger paste | 1 tsp |
| Round dried red chillies | 8 |
| Turmeric powder | 3/4 tsp |
| Water | 1 1/2 cups |
| Salt | 1 tsp |

Tempering Ingredients:

| | |
|-----------------------------|---------|
| Tomatoes (cut finely) | 2 |
| Onion (cut finely) | 1 |
| Hot spices powder | 3/4 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Ginger (grated) | 1 tbsps |
| Mint leaves (chopped) | 2 tbsps |
| Green chillies (cut finely) | 2 |
| Oil | 1/2 tsp |

Method:

- Cook lentils with garlic/ginger, turmeric, whole red chillies, salt and water till water dries; lower flame.
- Cover pot and cook for 10 minutes.
- Heat oil in frying pan and fry onion; add hot spices, red chillies and cumin and fry golden; pour over lentils.
- Garnish with coriander, chillies, ginger and mint leaves; serve.

ترکیب:

اجزاء:

پیالے میں دسی لہسن اور ک لال مرچ ڈھنیا پیاز اور نمک ملا لیں۔ دہی میں کھی گرم کر کے الائچیاں، لونگیاں، کالی مرچیں اور دارچینی ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں پھر دسی کا آمیزہ ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی شامل کر کے بھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈال کر مرغی گٹنے اور شور بہ گاڑھا ہوئے تک پکائیں۔ اس میں کیوڑہ چائفل، جاوتری اور ادک ملا کر پیش کریں۔

| | |
|-------------------|------------------|
| مرغی کا گوشت | ایک کلو |
| دسی (پیشنی ہوئی) | 1½ پیال |
| پیاز (تلی ہوئی) | ¾ پیالی |
| پہ ہوا لہسن اور ک | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | 3 چائے کے چمچ |
| پہا ہوا ہرا ڈھنیا | 3 چائے کا چمچ |
| ادک (چوپ کی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچ |
| کیوڑہ | ایک چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی چائفل | ½ چائے کا چمچ |
| پسی ہوئی جاوتری | ½ چائے کا چمچ |
| بڑی۔ پتھیر | 2 عدد |
| چھوٹی الائچیاں | 2 عدد |
| لونگیاں | 6 عدد |
| کالی مرچیں | 6 عدد |
| دارچینی | 2 ٹکڑے |
| نمک | 1½ چائے کے چمچ |
| کھی | ایک پیالی |

Lively
WEEKENDS

Chicken Qorma

Ingredients:

| | |
|-----------------------|----------|
| Chicken pieces | 1 kg |
| Yogurt (whipped) | 1 ½ cups |
| Onion (fried) | ¾ cup |
| Garlic/ginger paste | 1 tsp |
| Red chilli powder | 3 tsp |
| Fresh coriander paste | 3 tsp |
| Ginger (chopped) | 1 tbsp |
| Screw pine | 1 tsp |
| Nutmeg powder | ¼ tsp |
| Mace powder | ¼ tsp |
| Black cardamoms | 2 |
| Green cardamoms | 2 |
| Cloves | 6 |
| Black peppercorns | 6 |
| Cinnamon | 2 sticks |
| Salt | 1 ½ tsp |
| Clarified butter | 1 cup |

Method:

- Mix yogurt, garlic/ginger, red chillies, coriander, onions and salt in a bowl
- Heat oil in a pot and fry cardamoms, cloves, peppercorns and cinnamon for 2 minutes; add yogurt mixture and cook for 5 minutes.
- Add chicken and fry, add 1 cup water and cook till chicken is tender and gravy thickens.
- Add screw pine, nutmeg, mace and ginger; mix and serve.

ایک پیالے میں شہد، اجمودہ، کسی مایونیز، پیاز، تلیسی، تھائم، لیموں کارس، پیسی ہوئی رٹی، کالی مرچ، لہسن اور نمک ملائیں۔ اس میں سے ½ آمیزہ مرغی کے سینوں پر لگا کر کسی ایرٹائٹ کنٹینر میں ڈال دیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھیں۔ باقی آمیزہ پیالے میں ڈال کر رکھ لیں۔ فرائننگ بین میں تیل گرم کریں، پھر مرغی کے ٹکڑوں کو چنپ سے سنہری کر لیں۔ سرونگ ڈش میں گوشت کے پتے بچھیں، اس پر مرغی کے سینے رکھیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔ مزیدار گرلڈ مرغی بنچے ہوئے آمیزے کے ہمراہ پیش کریں۔

| | |
|------------------------|------------------|
| مرغی کے سینے | ½ کلو |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچ |
| اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | 2 چائے کے چمچے |
| بری پیاز (چوپ کی ہوئی) | 2 چائے کے چمچے |
| شہد | ایک چائے کا چمچ |
| لسی | ¾ پیالی |
| مایونیز | ½ پیالی |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچ |
| ہری پیاز (چوپ کی ہوئی) | ایک چائے کا چمچ |
| تلیسی (چوپ کی ہوئی) | ایک چائے کا چمچ |
| تھائم | ایک چائے کا چمچ |
| لیموں کارس | 2 چائے کے چمچے |
| پیسی ہوئی رٹی | 2 چائے کے چمچے |
| لہسن (باریک کٹا ہوا) | ایک جوا |
| نمک | ½ چائے کا چمچ |
| تیل | ایک چائے کا چمچ |
| ہری پیاز، بندہ گوشتی | سجائے کے لئے |

Lively
WEEKENDS

Herbed Grilled Chicken

Ingredients:

| | |
|-------------------------------|----------------|
| Chicken breast pieces | ½ kg |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Parsley (chopped) | 2 tsp |
| Spring onions (chopped) | 2 tsp |
| Honey | 1 tsp |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | 1 tsp |
| Spring onions, cabbage leaves | for garnishing |
| Buttermilk | ¾ cup |
| Mayonnaise | ½ cup |
| Onion (chopped) | 1 tbsp |
| Spring onion (chopped) | 1 tsp |
| Basil (chopped) | 1 tsp |
| Thyme | 1 tsp |
| Lemon juice | 2 tsp |
| Mustard powder | 2 tsp |
| Salt | ¼ tsp |
| Garlic (cut finely) | 1 clove |

Method:

- Mix honey, parsley, buttermilk, mayonnaise, onion, spring onion, basil, thyme, lemon juice, mustard, black pepper, garlic and salt in a bowl.
- Apply ½ sauce on chicken pieces; put in airtight container and refrigerate for 2 hours; keep remaining mixture aside.
- Heat oil in frying pan; fry chicken pieces golden from both sides and remove.
- Arrange cabbage leaves in serving dish; place chicken on top. Garnish with spring onions and serve with remaining sauce.

ترکیب:

اجزاء:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں تسی کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کریں اور اسے 5 منٹ تک اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں تسی ڈال کر پیش کریں۔

| | |
|----------|-----------------------------|
| 175 گرام | اسپیگھیٹی (اُبلی ہوئی) |
| 40 گرام | پیسے ہوئے ٹماٹر |
| 20 گرام | پارمیزان پنیر |
| 10 گرام | کھمبیاں (پاریک کٹی ہوئی) |
| 10 گرام | کالے لڑچون (پاریک کئے ہوئے) |
| 3 گرام | اوریگانو |
| 2 گرام | تسی (چوپ کی ہوئی) |
| 50 گرام | ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) |
| 3 گرام | کٹی ہوئی کالی مرچ |
| 10 گرام | لہسن (چوپ کیا ہوا) |
| 15 گرام | نمک |
| 35 گرام | ریٹون کا تیل |

Lively
WEEKENDS

Spaghetti Italiano

Ingredients:

| | |
|---------------------------|-----------|
| Spaghetti (boiled) | 175 grams |
| Tomato puree | 40 grams |
| Parmesan cheese | 20 grams |
| Mushrooms (cut finely) | 10 grams |
| Black olives (cut finely) | 10 grams |
| Oregano | 3 grams |
| Basil (chopped) | 2 grams |
| Tomatoes (chopped) | 50 grams |
| Black pepper (crushed) | 3 grams |
| Garlic (chopped) | 10 grams |
| Salt | 15 grams |
| Olive oil | 35 grams |

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden.
- Add all ingredients except basil and fry thoroughly for 5 minutes.
- Garnish with basil and serve.

مچھلی کا قیمہ

اجزاء:

مچھلی کے قلعے

میتھی دانہ

لہسن (چوپ کیا ہوا)

ثابت سفید زیرہ

رائی دانہ

بہسی ہوئی بلدی

بہسی ہوئی لال مرچ

ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)

برادھیا (چوپ کیا ہوا)

سیا ہوا لہسن اور ک

لوتیں

300 گرام

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

2 عدد

کالی مرچیں

لیموں کا رس

ٹماٹر

کڑھی پتے

تھچ پتے

سٹنا ہوا سفید زیرہ

سٹنا ہوا دھنیا

نمک

تیل

ادرک

3 عدد

1/2 چائے کا چمچ

ایک عدد

10 عدد

ایک عدد

1/4 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

2 کھانے کے چمچے

ادرک

ترکیب:

مچھلی میں لہسن اور ک 'لوتیں' کالی مرچیں 'لیموں کا رس' فرائی کڑھی پتے 'سفید زیرہ' دھنیا 'تھچ پتہ' اور نمک ملا کر اٹالیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر کے بھر تہ بنالیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کریں۔ اس میں میتھی دانہ 'رائی دانہ' ثابت زیرہ اور کڑھی پتے ڈال کر تھیں۔ اس میں مچھلی 'چوپ کیا ہوا' لہسن 'لال مرچ' بلدی 'ہری مرچ' اور ہرا دھنیا ڈال کر پندرہ منٹ پکائیں۔ اسے ہری مرچوں اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

پروین سعید ہارون

سادہ کھانے پکانے میں خصوصی مہارت رکھتی ہیں۔ ان کی کھانوں کی ترکیب پر مشتمل کتاب 'ہیاتہ فوڈ' شائع ہو چکی ہے جس میں سے ایک ترکیب مصالحتی وی فوڈ میگ کے ہر شمارے میں شائع کی جا رہی ہے۔

Fish Mince

Ingredients:

| | |
|---------------------------|-----------|
| Fish fillet | 300 grams |
| Fenugreek seeds | 1/2 tsp |
| Garlic (chopped) | 1/2 tsp |
| Cumin seeds | 1/2 tsp |
| Mustard seeds | 1/2 tsp |
| Turmeric powder | 1/4 tsp |
| Red chilli powder | 1/2 tsp |
| Green chillies (chopped) | 1 tsp |
| Fresh coriander (chopped) | 1 tsp |
| Garlic/ginger paste | 1 tsp |
| Cloves | 2 |

| | |
|---------------------------|----------------|
| Black peppercorns | 3 |
| Lemon juice | 1/2 tsp |
| Tomato | 1 |
| Curry leaves | 10 |
| Bay leaf | 1 |
| Cumin seeds (crushed) | 1/4 tsp |
| Coriander seeds (crushed) | 1/4 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |
| Ginger, green chillies | for garnishing |

Method:

- Boil fish with garlic/ginger, cloves, black pepper, lemon juice, tomato, 5 curry leaves, cumin, coriander, bay leaf and salt. Add little water to make pish-pash. Heat oil in frying pan; fry fenugreek, mustard, cumin seeds and remaining curry leaves. Add fish, chopped garlic, red chillies, turmeric, green chillies and fresh coriander; and cook for few minutes. Garnish with green chillies and ginger; serve.

”مقابلہ برائے بہترین کھانے کی ترکیب“

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کی جانب سے منعقدہ مقابلے میں اس ماہ بہترین قراردادی جانے والی ترکیب محترم قارئین!

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کی جانب سے جاری مقابلہ برائے بہترین کھانے کی ترکیب میں ہمیں بشارت دینے کی ترکیب موصوف ہوری ہیں۔ زیر نظر شمارے کیلئے شمارہ نمبر اولک کراچی کی ترکیب کو بہترین قرار دیتے ہوئے نہ صرف اسے شائع کیا جا رہا ہے بلکہ حسب وعدہ انیس مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے ایگ کا شمارہ بخواتین بھیجے جائیں گے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی منفرد اور مزیدار کھانے کی ترکیب بھی مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کا حصہ بنے تو فوراً ہمیں لکھ بھیجئے۔

ادارہ



چینوں کا سلاو

Chickpea Salad

Ingredients:

| | |
|------------------------------|----------|
| Chickpeas (boiled) | 1 cup |
| Black eyed peas (boiled) | 1 cup |
| Corn kernels (boiled) | 1 cup |
| Onion (cut finely) | 1 |
| Tomato (cut finely) | 1 |
| Green chillies (cut finely) | 2 |
| Cucumber (cut finely) | 1 |
| Lettuce leaves (cut finely) | 2 |
| Fresh coriander (cut finely) | 2 tbsp |
| Mint leaves (cut finely) | 2 tbsp |
| Lemon juice | 4 tbsp |
| Chaat masala | 1 tsp |
| Garlic (cut finely) | 1 clove |
| Salt, black pepper powder | to taste |

Method:

- Mix chickpeas, beans, corn, tomato, onion, chillies, cucumber, coriander, garlic, lettuce and mint in a bowl.
- Mix lemon juice, chaat masala, salt and black pepper separately; add in salad and mix thoroughly.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| ایک پیاز | کالی پنے (اُبلے ہوئے) |
| ایک پیاز | لوبیا (اُبلے ہوئے) |
| ایک پیاز | بجئے (اُبلے ہوئے) |
| ایک عدد | پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| ایک عدد | ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) |
| 2 عدد | ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) |
| ایک عدد | کھیرا (باریک کٹا ہوا) |
| 2 عدد | سلاو پتے (باریک کٹے ہوئے) |
| 2 کھانے کے چمچے | ہرا دھنی (باریک کاٹ لیں) |
| 2 کھانے کے چمچے | پودینہ (باریک کاٹ لیں) |
| 4 کھانے کے چمچے | لیمون کا رس |
| ایک چائے کا چمچ | چاٹ مصالحہ |
| ایک جوا | لہسن (باریک کاٹ لیں) |
| حسب ذائقہ | ٹمک پتے ہوئی کالی مرچ |

ترکیب:

ایک پیالے میں پنے، لوبیا، بجئے، ٹماٹر، پیاز، ہری مرچیں، کھیرا، دھنی، لہسن، سلاو پتے اور پودینہ ملائیں۔ ایک پیاز میں لیمون کا رس، چاٹ مصالحہ، ٹمک اور کالی مرچ ملائیں اور پنے والے پیالے میں ملا کر پیش کریں۔

ننھے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہونٹے مٹے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روزی جئے تو وہ جلد ہی اس سے اکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے گاہے بگاہے مصالحہ کے ننھے قارئین کے لئے نئے مزیدار کھانے پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

جیلی کسٹرو

اجزاء:

دودھ کو دیکھی میں ڈال کر ابال لیں پھر چینی شامل کر کے چند منٹ پکائیں۔ تھوڑے سے پانی میں کسٹرو گھول کر چھچھلاتے ہوئے دودھ میں شامل کریں۔ دودھ گاڑھا ہو جائے تو چلہا بند کر دیں اور کسٹرو کو پیالے میں نکال لیں۔ پانی گرم کر کے اس میں اسٹرابیری جیلی کرٹلز ملائیں اور اسے سانچے میں ڈال کر بھالیں۔ جی ہوئی جیلی کے ٹکڑے کر کے کسٹرو میں شامل کر دیں۔ مزیدار جیلی کسٹرو لال شربت سے سجھا کر پیش کریں۔

تازہ دودھ 1/2 کلو
وینلا کسٹرو پاؤڈر 2 کھانے کے چمچے
چینی 4 کھانے کے چمچے
پانی 1/2 پیالہ
اسٹرابیری جیلی کرٹلز 200 گرام
لال شربت سجانے کے لئے

Jelly Custard

Ingredients:

Fresh milk 1/2 kg
Vanilla custard powder 2 tbsp
Sugar 4 tbsp
Water 1/2 cup
Strawberry jelly crystals 200 grams
Red sherbet for decoration

Method:

- Pour milk into a pot and boil; add sugar and cook for few minutes.
- Dissolve custard in little water and gradually add in milk, stirring continuously; remove from flame when milk thickens. Pour into dish.
- Heat water; add jelly crystals; pour into mould and allow to set.
- Cut jelly into cubes and add to custard.
- Decorate with sherbet and serve.

چنے کھائیں، نیند بھگائیں

بچنے ہوئے چنے کھانے کا تصور اس وقت عام ہوا جب یورپ میں ایک جرمن راکٹر نے اسے رات میں چاگنے کے لئے کافی کی جگہ استعمال کیا

(Bengal gram) کہتے ہیں۔ چٹلے ہوئے کالے چنوں کو 2 حصوں میں تقسیم کر کے چنے کی دال بنائی جاتی ہے۔ کالے چنوں سے بڑی مقدار میں ریشہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ چنے اظہا، انتھوپیا اور میکسیکو میں کاشت کئے جاتے ہیں۔ کالی چنے ہلکے رنگ، بڑے سائز اور ہموار سطح کے مالک ہوتے ہیں جو بنیادی طور پر جنوبی یورپ، شمالی افریقہ، افغانستان، پاکستان اور چلی میں کاشت کئے جاتے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ بھارت میں اسے 18 ویں صدی کے بعد کاشت کرنا شروع کیا گیا تاہم آج بھارت سب سے زیادہ چنے کھانے والے ممالک میں سرفہرست ہے۔ علاوہ ازیں شمالی افریقہ، چین، پاکستان اور بھارت ایسے ممالک ہیں جہاں کھانوں میں چنے کثرت سے استعمال ہوتے ہیں۔

چنوں سے نہ صرف مختلف طرح کے سائٹن تیار کئے جاتے ہیں بلکہ انہیں سلاڈ، سوپ، اسٹوا اور بینوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چنوں سے تیار کیا جانے والا فلافل اور خٹس دنیا بھر میں مقبول ہے۔ چنوں کو بہت شوق سے پلاؤ، بریانی اور سالنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

چنوں میں اعلیٰ درجے کا پروٹین پایا جاتا ہے اسی لئے انہیں سرخ گوشت کا بہترین متبادل قرار دیا جاتا ہے۔ چنوں میں موجود ریشے کی بڑی مقدار جسم میں کوہسترول کی سطح بلند نہیں ہونے دیتی جب کہ چنے پیٹ کی سوزش سے بھی بچاتے ہیں۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق اگر صبح نہار منہ پیٹ بھر کر پانی پی کر خوب سارے پیئے ہوئے چنے کھائے جائیں اور اس کے بعد جب تک شدید بھوک نہ لگے کھانا نہ کھایا جائے تو ابتدائی ذیابیطس کے مریضوں اور انسولین یا ذیابیطس کی گولیاں نہ لینے والے مریضوں کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ میڈیکل سائنس نے اس نئے کاسیر بیان کیا ہے۔ یقین نہیں آتا تو آزما کر دیکھیں۔

ہم میں سے ہر ایک نے کبھی نہ کبھی چنے کھائے یا چائے ضرور ہوں گے۔ چنے ہم میں سے اکثر کی خوراک کا حصہ ہیں۔ سرخ چھوٹے اٹھ چٹا، کالی پلاؤ ہوں یا پھر چنوں کی چاٹ، ہر ایک کا اپنا مزہ اور ذائقہ ہے اور اگر کسی نے ان میں کوئی ڈش نہ بھی پکھی ہو تو مجھے ہونے چنوں کا لطف تو لیا ہی ہوگا۔

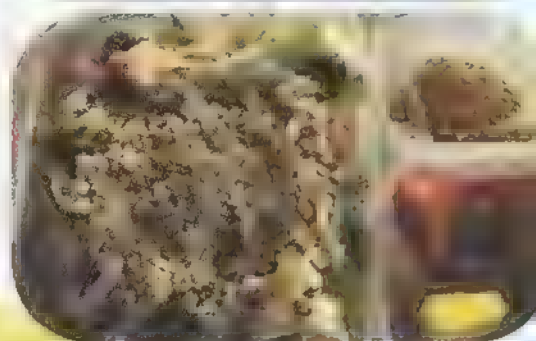
چنے کو انگریزی میں چک پی (chickpeas) اور گربازو بینز (garbanzo beans) بھی کہا جاتا ہے۔ چک پی فرانسیسی زبان کے لفظ چکی (chickee) سے آیا ہے۔ مشرق وسطیٰ میں چنے 7500 سال پہلے دریافت ہوئے۔ انہیں 3000 قریب مسیح میں کاشت کیا گیا اس کے بعد ہی قدیم روہیوں، یونانیوں اور مصریوں کے درمیان مقبول ہونا شروع ہوئے۔ 1548ء میں پہلی مرتبہ آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کی فہرست یہ لفظ نظر آیا تاہم سولہویں صدی عیسوی تک چنوں کو دنیا اہمیت دینے کے لئے تیار نہیں تھی۔ 1793ء میں بننے ہوئے چنے کھانے کا تصور اس وقت عام ہوا جب یورپ میں ایک جرمن مصنف نے کافی کی عدم دستیابی کی بناء پر چنوں کو رات میں چاگنے کے لئے کافی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا اس کے بعد پہلی جنگ عظیم میں چنوں کو کافی کی جگہ رات میں چاگنے کے مقصد کے تحت کثرت سے آگایا گیا۔ آہستہ آہستہ اس کے فوائد منظر عام پر آنے لگے اور لوگوں میں چنوں کا استعمال عام ہونے لگا آج دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی انداز میں چنے کھائے اور پکائے جاتے ہیں۔

چنے دالوں کی اقسام میں شامل ہیں۔ ان کا پودا 20 سے 50 سینٹی میٹر یا 8 سے 20 انچ تک لمبا ہو سکتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے اور پھیلے ہوئے جب کہ پھول خیلے، کاسنی یا گہرے گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ چنے کی 2 اقسام ہوتی ہیں ایک دسکی اور دوسری کالی۔ دسکی اقسام کے چنے سیاہ رنگ کے اور سائز میں چھوٹے ہوتے ہیں۔ انہیں کالے چنے اور بنگال گرام

بچوں کے دوست بن جائیں؟

اُن کی سطح پر اتر کر ان کے کھانے کی خواہش جاننے سے آپ کے کئی مسائل حل ہو سکتے ہیں

اگر آپ کسی ماں سے پوچھیں کہ ”دنیا کا سب سے مشکل کام کیا ہے؟“ تو اس کا جواب ہوگا ”بچوں کو کھانا کھلانا۔“ یہ درست ہے کہ بچے اپنے مزاج اور مرضی کے مطابق کھاتے پیتے ہیں۔ بچہ ایک وقت شوق سے جو چیز کھاتا ہے دوسرے وقت اسے منہ سے اُگٹنے میں ایک منٹ نہیں لگاتا اور ماں جو نہایت محنت اور شوق سے بچے کے لئے کھانا تیار کرتی ہے سر پکڑ کر بیٹھ جاتی ہے۔ ایک سال اور اس سے کم عمر بچوں کے غذائی معاملات ماؤں کے اختیار میں ہوتے ہیں لیکن جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے اسے اپنا من پسند کھانا ہی کھانا ہوتا ہے۔ بطور خاص اسکول جانے والے بچے صبح کے ناشتے میں اور اسکول لے جانے کے لئے دوپہر کے کھانے میں صرف اپنی پسند کا کھانا چاہتے ہیں ایسے میں ماؤں کے لئے ان کی صحت کا خیال رکھتے ہوئے ان کی خوراک کو مرتب کرنا مشکل امر ہوتا ہے۔

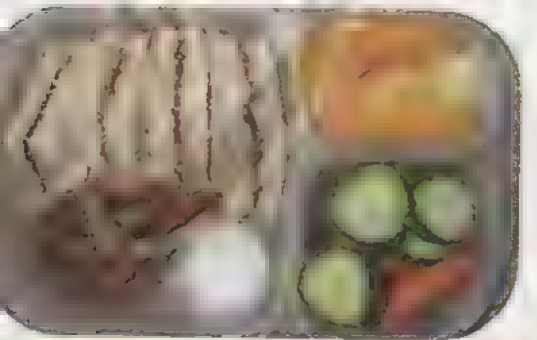
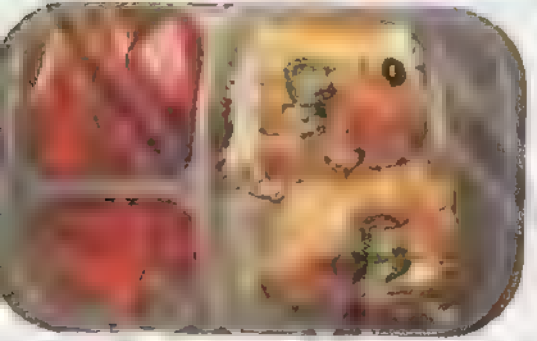


علی الصبح بچہ اٹھ کر کچھ کھانے کے موڈ میں نظر نہیں آتا ایسے میں اس کے پیچھے بھاگ کر ڈانٹ ڈپٹ کر اور ضد کر کے کھلانے کے علاوہ کوئی اور چارہ نظر نہیں آتا۔ بعض اوقات بچے اپنا لٹچ پاکس بھی جوں کا توں لے آتے ہیں ان کا اصرار ہوتا ہے کہ انہیں اسکول کی کینٹین سے خریداری کے لئے پیسے دیتے جائیں تاکہ وہ اپنی مرضی کی چیزیں کھا سکیں۔

ان مسائل سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے بچوں کی دوست بن جائیں ان کی سطح پر آکر ان سے دوستانہ گفتگو کر کے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کے بچوں کو اپنی کلاس کے کس بچے کا لٹچ سب سے زیادہ پسند آتا ہے اور اس میں آخر ہوتا کیا ہے اس عمل سے آپ کو یہ جاننے میں سہولت ہوگی کہ آپ کا بچہ کس طرح کا لٹچ لے جانے کا خواہش مند ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ ٹی وی پر چلنے والے اشتہارات کی مخالفت کرتے نظر آتے ہیں کہ اشتہارات کو دیکھ کر بچے بازار میں ان چیزوں کی خریداری کی خواہش کرتے ہیں۔ غور کریں تو بچے صرف وہی چیزیں خریدنا چاہتے ہیں جو ان سے متعلق ہوں مثال کے طور پر وہ کسی جوں یا آئس کریم کے اشتہار کو دیکھ کر وہ جوں اور آئس کریم ہی خریدنے کی بات کریں گے ڈیٹر جنٹ یا کسی بیوٹی کریم کا تقاضہ تو کریں گے نہیں اس کا مطلب یہ ہوا کہ ان اشتہارات کو اپنا مقصد پورا کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مناسب یہ ہوگا کہ بچوں کو مکھن جوں دودھ اٹھے اور کارن فلیکس وغیرہ کے اشتہارات کی جانب متوجہ کرتے ہوئے ان چیزوں کو کھانے کے فوائد بتائے جائیں۔ اس طرح سے ہو سکتا ہے کہ بچے نہ صرف خوش دلی سے بلکہ مانگ کر وہ چیزیں کھائیں اور ان ہی چیزوں کو اپنے لٹچ پاکس کا حصہ بنانے کی ضد کریں۔

اگر آپ کے لئے ممکن ہو تو اپنے بچے کے ساتھ مل کر پورے ہفتے کے ناشتے اور کھانے کا منصوبہ بنائیں اور پھر خریداری کے لئے جائیں۔ باورچی خانے میں جب ان کے لئے کچھ خاص بنائیں تو انہیں بھی اپنے ساتھ کھڑا کر لیں۔ اگر بچہ آپ کے ساتھ مل کر کام کرے گا لا نسبتاً زیادہ شوق سے کھانا کھائے گا اور اپنے دوستوں کو فخر سے یہ بات بتائے گا۔

اپنے بچے کے لٹچ کو متنوع بنانے کی کوشش کریں۔ اپنے بچے کے روزانہ کے لٹچ میں مختلف چیزیں رکھیں۔ آپ کا بچہ بھی آپ کے کہنے کے دیگر افراد کی طرح ایک جیسی غذائیں پسند نہیں کرے گا۔ اپنے بچے کے ساتھ مل کر اسکول کے اسٹیکس کا منصوبہ بنانے کی کوشش کریں۔ یہ عمل بھی بچے کی کھانے میں دلچسپی بڑھانے کا سبب بنے گا۔ ■

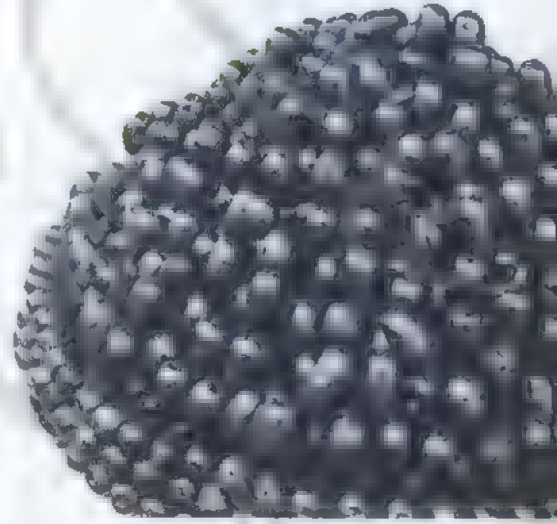


کھانے میں کیا ہے؟

مصالحہ کے مشہور سلسلے سے اقتباس

جامن

گرمی کے موسم میں جامنی رنگ میں نظر آنے والا چھوٹا سا پھل جامن کہلاتا ہے۔ اسے انگریزی میں جامبول (Jambl) کہتے ہیں۔ مرج مصالحہ لگا کر کھائے جانے والے مزیدار جامنوں کا وطن بھارت ہے۔ یہ فوڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ دل اور جگر کی تکالیف کے لئے مفید ہیں۔ جامن کے بیج ذیابیطس کے خلاف بہترین ہتھیار ہیں۔ بھارت میں جامن کے بیجوں کا سفوف ذیابیطس کی دوا کے طور پر وسیع پیمانے پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ جامن میں کاربوہائیڈریٹ پروٹین اور قدرتی چکنائی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ جامن کے پھل سے ذیابیطس، بلند فٹ رخون اور ہاضمے کی خرابی کا علاج کیا جاتا ہے جب کہ اس کی ٹھنڈی بیجوں اور درخت کی چھال سے بھی کئی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ طبی ماہرین جامن کو ذیابیطس کے علاج میں اہم قرار دیتے ہیں اس بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ جامن کی ٹھنڈی اور گودا خون میں چینی کی مقدار کو کم کر کے اسے قابو میں رکھتا ہے علاوہ انہیں السر کے علاج میں بھی جامن کا استعمال مفید ہے۔



زیرہ

زیرہ مشرق سے لے کر مغرب تک ہر پاوری خانے کی لازمی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ زیرہ دو اقسام یعنی کالا اور سفید میں دستیاب ہے۔ اسے زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی دواؤں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ کھانوں میں لطف اور ذائقہ بڑھانے کے علاوہ زیرہ کئی بیماریوں کا موثر علاج بھی ہے۔ زیرہ نظام ہضم کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اس میں جراثیم کش علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ زیرہ اپنی جراثیم کش خصوصیات کی بناء پر دونوں پھوڑوں اور پٹھنیوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے سیاہ زیرے کا لیپ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زیرے کے بیج میں فوڈ ہوتا ہے جو جگر کی حقت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ زیرے کا استعمال بد ہضمی کے علاوہ دست آلی اور متلی میں مفید ہے۔ اگر کوئی بیماری نہ ہو تب بھی زیرے کا جوس پینا چاہئے کیوں کہ یہ جسم کے لئے بہترین ٹانک کا کام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم کا نظام انہضام بہتر ہو جاتی ہے۔ گر دئے اور جگر کی کارکردگی پر بھی اس کا بہتر اثر ہوتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ کرنے والا قدرتی نظام توانا رہتا ہے۔ بعض اطباء دسے اور جوڑوں کے درد کے علاج میں بھی زیرے کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔



مارچوپ، آپ کی پہنچ سے دور کیوں ہو؟

دنیا بھر میں مہنگی فروخت ہونے والی یہ بھری آپ اپنے کچن گارڈن میں نہایت آسانی سے اگا سکتے ہیں

مارچوپ، بیل رائیس (asparagus)

ایسپارائیس، آفیشیلز (asparagus officinalis)

للیس (liliaceae)

39 سے 59 انچ

بہار (مارچ تا جون)

مستقل نام:

سائنسی نام:

خاندان:

پودے کی اونچائی:

کاشت کا مہینہ:

200 قبل مسیح سے دنیا میں متعارف مارچوبہ انتہائی مزے دار ذائقے کا حامل ہوتا ہے۔

اس کا سب سے پہلا استعمال مصریوں میں دیکھا گیا جو اسے نہ صرف بطور خوراک استعمال کرتے تھے بلکہ اس کی دوائیں بھی بناتے۔ مارچوبہ میں کاربوہائیڈریٹس، چکنی ڈائٹری فائبر، پروٹین، وٹامن اے، نیا سین (niacin)، فوئیٹ، وٹامن سی، کیلشیم، فوراد، میگنیشیم، زنک، فوسفورس، میگنیز اور پوٹاشیم ہوتا ہے۔

دنیا بھر میں اسے سوپ، سلاڈ، چار اور دیگر ڈشوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں یہ شاید اس وجہ سے زیادہ عام نہیں ہے کہ اس کی قیمت دیگر سبز یوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے تاہم جو ایک مرتبہ اس کا ذائقہ چکھ لیتا ہے اسے بار بار کھانے کی خواہش کرتا ہے۔

بے شمار غذائی فوائد کی وجہ سے مارچوبہ کو صحت مند خوراک کہنا ہی درست ہوگا۔ مثال کے طور پر اس کے استعمال سے عمر بڑھتی ہے، یہ جسمانی نظام سے زہریلے، دوا کو صاف کرتا ہے، کینسر کے خلاف کام کرتا ہے، ذیابیطس کے بھر پور کنٹرول کے لیے کوڑوکتا ہے، دل کے امراض کا خدشہ کم کرتا ہے اور پیدائشی نقائص کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ مارچوبہ میں فوئیٹ ایسڈ کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو جسمانی صحت کے لئے انتہائی ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

مارچوبہ کیوں کہ بہار کے موسم کی فصل ہے اس لئے اسے اگانے کے لئے سردی کے آغاز سے 4 ہفتے پہلے کا وقت نہایت موزوں ہے۔ مارچوبہ کے پودے کوچ اور جڑوں طرح سے لگایا جاسکتا ہے تاہم بیج کے ذریعے لگانے پودے زیادہ پختہ نہیں دیکھے گئے۔ اگر بیج ہی سے لگانا ہو تو ایک سال پُرانا بیج بونا مفید ہو سکتا ہے۔ بیج سے لگانے میں یہ تین سال کا وقت لیتا ہے جب کہ جڑ کی مدد سے لگانے میں ڈیڑھ سال میں کاشت کے امکانات ہوتے ہیں۔

اسے لگانے کے لئے ایسی ریتیلی جگہ کا انتخاب کریں جہاں سورج کی مکمل روشنی آتی ہو اور پانی کی نکاسی کا مناسب انتظام بھی ہو۔ زمین میں گڑھا کر کے کھا داور مٹی ڈال دیں۔ مارچوبہ کو جڑ سمیت مٹی میں لگائیں، مگر اسے بہت زیادہ اندر کی طرف نہ دبائیں ورنہ اس کی جڑیں سڑ جائیں گی۔ مٹی اوپر سے نمبرنے کے بعد ہار ایک فوارے سے پانی دیں کر چھوڑ دیں۔ مارچوبہ کے پودے کو اچھی کھا داور مٹی چاہئے ہوتی ہے۔ سردیوں کے بعد اس کی چھلک کریں اور خوب چھلک لگادیں تا کہ اس کی جڑیں ٹھنڈے محفوظ رہیں۔ مارچوبہ 6 انچ لمبا ہو جائے تو اسے کاٹ لیں بصورت دیگر یہ سخت ہو کر کڑی کی طرح سے ہو جائے گا۔ کٹنے کے بعد اسے پانی کے اندر کھڑا کریں یا فریج میں رکھ کر استعمال کریں۔



مارچوبہ کے پودے کو زنگ اور مٹی گن کی بیماری کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے بازار میں دستیاب دوائیں پودوں کو دینے میں سستی سے کام لینے کا مطلب ہے محنت کا زیاں۔



ان بے شمار صفات کی وجہ سے صحت کے جملہ مسائل کے حل کے لئے دنیا کے مختلف ممالک میں مارچوبہ کی گولیوں کا استعمال عام ہے۔

دیے تو مارچوبہ کئی رنگوں میں پیدا ہوتا ہے لیکن مارچوبہ کی سبز قسم سب سے زیادہ مقبول ہے۔ اس کے پھول سفیدی، مائل بنز اور سفیدی مائل پہلے ہوتے ہیں۔

دنیا بھر میں منجلی فروخت ہونے والی یہ بہتری آپ اپنے بچن گارڈن میں نہایت آسانی سے لگا سکتے ہیں تاہم مارچوبہ کے حصول کے لئے آپ کو مہر سے کام لینا ہوگا کیوں کہ یہ ایک ہفتہ مہینہ یا سال میں نہیں بلکہ ہفتائی سے تین سال کا انتظار کراتی ہے۔

ریشہ دار غذائیں آخر ہیں کیا بلا؟

ریشہ نظام انہضام کو صاف کر کے جسم کو صحت مند بناتا ہے یہ جسم میں چکنائی جمع نہیں ہونے دیتا

آپ نے بے شمار مرتبہ یہ بات سنی اور پڑھی ہوگی کہ ریشہ دار غذائیں صحت مند جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ اچھی اور متوازن صحت کے لئے ایسی غذائیں شامل خوراک ہونی چاہئیں جن میں ریشے کی بڑی مقدار پائی جاتی ہو لیکن ہم میں سے اکثریت اس بات سے ناواقف ہے کہ آخر ریشہ ہے کیا بلا؟ عام بھی یہ ہے کہ ریشہ صرف گندم اور اس سے بنی ہوئی اشیاء میں پایا جاتا ہے جب کہ درحقیقت بہت سی سبزیاں اور پھل ایسے ہیں جس سے ریشہ کی بڑی مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔



لیکن سب سے پہلے تو سوال یہ ہے کہ ریشہ آخر ہے کیا؟

ریشہ ایک ایسی غذا ہے جو پودوں میں پائی جاتی ہے۔ پودوں میں پائی جانے والی دوسری غذا ایت کے برعکس جسم ریشے کو ہضم نہیں کرتا۔ دوسرے لفظوں میں یہ نظام انہضام سے صرف گزرتا ہے اس کے استعمال کا فائدہ یہ ہے کہ ریشہ نظام انہضام کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ریشے 2 اقسام کے ہوتے ہیں۔ ایک حل پذیر اور دوسرا غیر حل پذیر۔ ہر غذا میں ان میں سے کوئی نہ کوئی ریشہ ضرور پایا جاتا ہے۔ غیر حل پذیر ریشہ نظام انہضام کے لئے اچھا ہوتا ہے۔ یہ فضلہ کو نرم اور بھاری بناتا ہے اور قبض سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ غیر حل پذیر ریشہ گندم، مکئی کے چوکر اور سورج مکھی کے بیج کے علاوہ کچھ سبزیوں اور پھلوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

حل پذیر ریشہ دل اور خون کے نظام کے لئے مفید ہوتا ہے۔ یہ خون میں کوئی شے کو کم کرنے اور ذیابیطس کو قابو کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ حل پذیر ریشہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جینی کے چوکر جینی کے آنے اور جو میں کثرت سے ملتا ہے۔

ایک جانب ریشہ جسم کی صفائی کے افعال سرانجام دیتا ہے تو دوسری جانب یہ جسم کی چکنائی جذب کر کے چربی کو جسم میں جگہ بنانے نہیں دیتا۔ اسی وجہ سے ریشے کے استعمال کے ذریعے وزن کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کی خوراک میں ریشے کی کمی ہے تو پھر اپنی خوراک میں ریشے کی مقدار میں آہستہ آہستہ

اضافہ کریں ایک دم مقدار بڑھا دینے سے جسم پر منفی اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں، جسم زائد ریشہ قبول کرنے میں تھوڑا وقت لے گا۔

جب کسی کو ریشہ دار غذاؤں کے فوائد سے آگاہ کر کے اسے اس جانب راغب کیا جاتا ہے تو وہ تذبذب کا شکار نظر آتا ہے جس کا سبب یہ غلط فہمی ہے کہ اسے کسی سخت امتحان سے گزرنا پڑے گا۔ جب کہ اپنی خوراک میں ریشہ شامل کرنا کوئی مشکل کام نہیں، بس ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ کو اس کا علم ہو کہ کس سبزی، دال اور پھل میں کتنا ریشہ پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ہم میں سے ہر ایک روزانہ ریشے کی تھوڑی بہت مقدار اپنی خوراک میں جانے انجانے شامل کرتا ہے۔ مثال کے طور پر آٹے، دال، چاول، ٹیبل روٹی، دلیہ، نوڈلز، کیکس، سیب، ناشپاتی، آم اور دیگر چیزیں عام طور پر خوراک کا حصہ ہوتی ہیں جو ریشے کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہیں۔

پھل اور سبزیاں ہماری روزمرہ کی صحت مند غذا میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ ایسا کوئی پھل نہیں جس کو کھانے سے منع کیا گیا ہو لیکن زیادہ ریشے والے پھلوں کا انتخاب بہتر ہوتا ہے۔ پھل اور سبزیوں کے جوس کو کم سے کم استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں ریشہ بہت کم ہوتا ہے۔ خوراک میں ریشہ شامل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تازہ پھلوں سے بنی ہوئی اسموڈی کو اپنی خوراک میں شامل کر لیں۔ ■

”اتار“ تار و خوں بنانے کی فیکٹری

1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735 2736 2737 2738 2739 2740 2741 2742 2743 2744 2745 2746 2747 2748 2749 2750 2751 2752 2753 2754 2755 2756 2757 2758 2759 2760 2761 2762 2763 2764 2765 2766 2767 2768 2769 2770 2771 2772 2773 2774 2775 2776 2777 2778 2779 2780 2781 2782 2783 2784 2785 2786 2787 2788 2789 2790 2791 2792 2793 2794 2795

سرخ و سفید رتن سے بھرے ہوئے انار دیکھتے ہی دل انہیں کھانے کے لئے لچھرائے لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ پھل جتنا خوبصورت بنایا ہے اتنے ہی اس کے اندر فوائد بھی پوشیدہ کر رکھے ہیں۔ انار ایک نہایت مفید پھل ہے اللہ تعالیٰ نے انار کو تاج دار پھل بنایا ہے اور اس کو جنت کا ایک پھل قرار دیا ہے۔ کچھ لوگ انار کو اس کے ترش ڈانٹنے کی وجہ سے پسند نہیں کرتے جب کہ انار کی یہی ترشی اسے دیگر پھلوں سے ممتاز بناتی ہے۔ ویسے بھی انار کی تمام اقسام ترش نہیں ہوتیں بلکہ انار کی بعض اقسام تو اپنے اندر شہد کی سی میٹھا ساس لائے ہوتی ہیں۔ انار کا عمومی سائز ایک کیلو کے برابر ہوتا ہے تاہم اس کے برعکس قدحی انار سائز میں قدرے بڑا ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ انار کا اصل وطن ایران ہے اور اس کی باقاعدہ کاشت بھی سب سے پہلے وہیں ہوئی۔ دنیا بھر میں 750 اقسام کے انار پیدا ہوتے ہیں۔ ہسپانوی آبادکاروں نے انار 1769 میں کیلی فورنیا میں کاشت کرنا شروع کیا۔ آرمینیا، آذربائیجان، ترکی، افغانستان، پاکستان، ہندوستان اور ایمان بڑی مقدار میں انار کاشت کرنے والے ممالک ہیں۔ انار کو ان ممالک کی عوام کی پسندیدگی کی سند بھی حاصل ہے۔

انار کے پیز 20 سے 30 فٹ تک اونچے ہو سکتے ہیں۔ انار ایک لمبی عمر والا درخت ہے۔ یورپ میں ایک انار کا درخت ہے جو 200 سال پرانا ہے تاہم 15 سال کے بعد انار کے ڈانٹنے میں بتدریج کمی آتی شروع ہو جاتی ہے۔

یہ پھل پوری دنیا میں پایا جاتا ہے اور اطباء انسانی جسم کے لئے اس کے متعدد خواص بیان کرتے ہیں۔ انار میں فولاد اور ہائیڈروکلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ انار کا رس فرحت بخش اور سکون آور ہوتا ہے۔ 250 گرام انار کے رس میں 2 چمچوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ اس میں نشاستہ دار اجزاء کم ہوتے ہیں تاہم وٹامن اے اور بی کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اگرچہ اس کے زیادہ کھانے سے قبض کی شکایت بھی ہو سکتی ہے تاہم

یہ دل کو تقویت بخشتا ہے معدے کو مضبوط بناتا ہے اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ انار جگر اور آنٹوں کو قوت بخشتا ہے خون صاف کرتا ہے اور ورم، جگر، پتھان، سینے کے درد اور کھانسی کے امراض میں جیٹا مریضوں کے لئے مفید ہے۔ میٹھا انار رزلے کا خاتمہ کرتا ہے گلے کی خراش کو روکتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ خون کی کمی کے شکار لوگ اگر اسے مسلسل استعمال کریں تو جسم میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور زردی کی جگہ سرخی لینے لگتی ہے۔

انار کو مختلف کھانوں اور مشعوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر انار دانے کی چٹنی کو بہت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ دنیا کے مختلف ممالک میں انار کے جوس کا استعمال کھانوں کا لازمی حصہ سمجھا جاتا ہے۔ ایرانی باشندے گوشت سے تیار کی جانے والی ایران کی ایک خاص ڈش میں اخروٹ کی گری اور انار کے جوس کو لازمی استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بغیر ڈش کی تیاری نامکمل ہی رہتی ہے اس کے علاوہ انار کے تازہ نکالے گئے دانوں کو مختلف کھانوں، مسالا اور مشعوں میں سجاوٹ اور ڈانٹنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

قدیم مصریوں کو انار کے ساتھ دفن کیا جاتا تھا۔ یہودی روایت کے مطابق انار تنگی کی علامت ہے کیوں کہ اس میں 613 بیج ہوتے ہیں اور توریت میں 613 احکامات ہیں۔ تاہم انار کے بیجوں کی تعداد یکساں نہیں ہوتی۔ یونانی شادی اور نئے سال کے موقع پر زمین پر انار توڑ کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔ ہر سال اکتوبر کے مہینے میں آذربائیجان میں انار فیصلہ منقطع کیا جاتا ہے جس میں انار سے بنائے گئے کھانے پکائے جاتے ہیں اور رقص و موسیقی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

ویسے تو انار موسم سرما میں ملتا ہے لیکن بعض لوگ اس کے رس کو جاکر محفوظ کر لیتے اور سارا سال انار کے ڈانٹنے کا لطف لیتے رہتے ہیں۔ تو پھر دیر نہ کیجئے اور آپ بھی غذائیت اور لذت سے بھرپور انار کو آج ہی اپنی خوراک کا حصہ بنا لیجئے۔ ■



ہلدی الزائمر سے بچاتی ہے

ہلدی میں قدرتی طور پر موجود اہم جز کرکومین (curcumin) کئی امراض کے علاج میں فائدہ مند ہے

خلیوں کے درمیان برقی رابطوں میں قسط پیدا ہونے لگتا ہے۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس مرض میں دماغ کے متاثرہ حصے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اگرچہ ہلدی دماغ میں جمع ہو جانے والے پروٹین کو تو تحلیل نہیں کرتی لیکن وہ ایک دوسرے عمل کے ذریعے دماغ میں نئے اعصابی ریشوں کے بننے کا عمل تیز کر دیتی ہے جس سے دماغی انحصار کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔

سویڈن کی لنگوٹنگ یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ہلدی میں موجود قدرتی مرکب دماغی انحصار اور الزائمر جیسے امراض کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تحقیق میں شامل پروفیسر پر ہمرسٹرام کا کہنا ہے کہ مختلف جانوروں پر تجربات کے دوران ہم نے یہ جاننے کی کوشش کی کہ ہلدی دماغی انحصار کو روکنے میں کیا کردار ادا کرتی ہے۔ تجربات کے دوران استعمال کیا جانے والا کیمیائی مرکب کرکومین ہلدی کی جز سے حاصل کیا گیا تھا۔ اس تحقیق کے نتائج بے حد حوصلہ افزاء نتائج سامنے آئے اور اس بات کا علم ہوا کہ ہلدی نہ صرف دماغی انحصار میں رکاوٹ بنتی ہے بلکہ دماغی صلاحیت بڑھانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ہلدی کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے جراثیموں کے خلاف مدافعت رکھتی ہے۔ دل کے امراض کا خطرہ کم کرتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل کی جانے والی ایک اور سائنسی تحقیق کے مطابق ہلدی کا استعمال دلدروں کی روک تھام رگوں میں خون کا انجماد روکنے اور سرطان سے بچاؤ کے لئے بھی مفید ہے۔

ہلدی کو انسان زمانہ قدیم سے نہ صرف کھانوں بلکہ مختلف امراض کے علاج کے لئے استعمال کر رہا ہے۔ ہلدی ایک پودے کی جز سے حاصل کی جاتی ہے جسے زیادہ تر بھارت اور پاکستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں ہلدی کی سب سے زیادہ پیداوار بھارتی ریاست آندھرا پردیش میں ہوتی ہے جسے ہلدی کے ایک بڑے تجارتی مرکز کی حیثیت بھی حاصل ہے جب کہ پاکستان کا ضلع قصور ہلدی کی پیداوار میں شہرت رکھتا ہے۔ مٹی کی طرح قصور میں پیدا ہونے والی ہلدی بھی اپنی اقسام اور معیار کی بنا پر دنیا بھر میں مقبول ہے۔ ہلدی کا استعمال صرف کھانوں میں ہی نہیں بلکہ کیک، منڈیاؤں، پھلوں کے جوس اور دیگر کئی چیزوں کی تیاری میں بھی کیا جاتا ہے۔ بازار میں فروخت ہونے والی پس ہوئی ہلدی اس پودے کی ہر کو ایک خاص عمل سے گزارنے کے بعد تیار کیا جاتا ہے جب کہ اس کے پتے بھی پکانے کے کام آتے ہیں۔ یورپ میں قرون وسطیٰ میں ہلدی کو ذرا غفران کے ایک متبادل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہلدی جنوبی ایشیائی کھانوں کا ایک اہم جز ہے جسے عموماً کھانے کو خوش رنگ بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

دماغی انحصار کے امراض عموماً مسمر افراد کو لاحق ہوتے ہیں جس کی ابتداء یادداشت کی کمزوری سے ہوتی ہے اور پھر وقت گزرنے کے ساتھ مریض اپنے قریبی عزیزوں کی پہچان تک کھو بیٹھتا ہے اور اپنے روزمرہ کے معمولات ادا کرنے کے بھی قابل نہیں رہتا۔ یہ مرض جسے الزائمر کے نام سے جانا جاتا ہے دماغ کے خلیوں میں پروٹین کے انجماد سے شروع ہوتا ہے جس سے

کڑھی پتے سے صحت اور حُسن کی حفاظت کیجئے

اس کا تیل میں مدد کر استعمال سفید ہوتے بالوں کو روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور نئے بال اُگاتا ہے



کڑھی پتے جنوبی ایشیائی کھانوں میں بڑے پیمانے پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ کھانوں کی مہک کا اضافہ کرتے ہیں۔ اسے بہت سی دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایشیاء سے باہر کڑھی پتوں کی دستیابی عام طور پر مشکل ہوتی ہے تاہم کچھ مارکیٹوں میں خشک کڑھی پتے مل جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کی نیم کے پتوں میں مماثلت کی بناء پر اسے سوئیٹ نیم لیف (sweet neem leaf) بھی کہتے ہیں۔

کڑھی پتے پیٹ کے افعال کو مضبوط کرتے ہیں اور بدہضمی دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے بالوں کے سفید ہونے کا عمل رُک جاتا ہے۔ تیل گرم کر کے اس میں کڑھی پتے شامل کریں۔ جب کڑھی پتے جل جائیں تو انہیں تیل سے نکال دیں اور تیل کو کسی خشک بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کا استعمال قبل از وقت سفید ہوتے بالوں کو روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور نئے بال اُگاتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کے لئے کڑھی پتوں کے تازہ رس میں لیموں کا رس اور چھنی ملائیں اور اس کا ایک چمچ پیئیں۔ اس سے متعلقے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والے بدہضمی کے امراض دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کڑھی پتوں کو باریک پیس لیں اور اسے لٹی کے ہمراہ خالی پیٹ پیئیں اس سے معدے کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ ڈیپریٹس کے مریض اگر 3 ماہ تک روزانہ صبح 10 عدد تازہ کڑھی پتے کھائیں تو انہیں بہت فائدہ ہوگا۔

کڑھی پتے کا رس شہد میں ملا کر پینے سے حلی کی کیفیت دور ہوتی ہے۔ کڑھی پتوں کو باریک چوپ کر ہوئی اور ک میں ملائیں اور اسے چاول کے ہمراہ علی الصبح کھالیں۔ اس سے پیٹ کے امراض اور قبض سے نجات میں مدد ملتی ہے۔

گھٹیا کے مرض میں کڑھی پتوں کا استعمال نہایت مفید ہے۔ 100 گرام کڑھی پتے کھولتے ہوئے پانی میں شامل کر کے اُس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ پتوں کو پانی سے نکال دیں۔ جب پانی غٹھا ہو جائے تو اس میں سے 200 ملی لیٹر کے قریب پانی پی لیں اور پھر اس کے فوائد خود محسوس کریں۔ اسے کم از کم 40 دن تک روزانہ ہمارے پیس اور اس کے کم از کم 1/2 گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں پیئیں۔ اگر 40 دن میں تکلیف دور نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں یہی نسخہ قبض کے مریضوں کے لئے بھی یکساں مفید ہے۔

وزن کم کرنے کے بعد اسے برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس کے لئے چند کڑھی پتے روزانہ ناشائی خوراک کا حصہ بنائیں۔

چہرے کے بدنما داغ دھبے دور کرنے کے لئے کڑھی پتوں کے رس میں تھوڑی سی پسلی ہوئی ہلدی ملا کر داغ دھبوں پر لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد چہرے کو آٹے کی مدد سے دھو لیں۔ کچھ ہی عرصہ میں چہرہ صاف ستھرا ہو جائے گا۔ ■

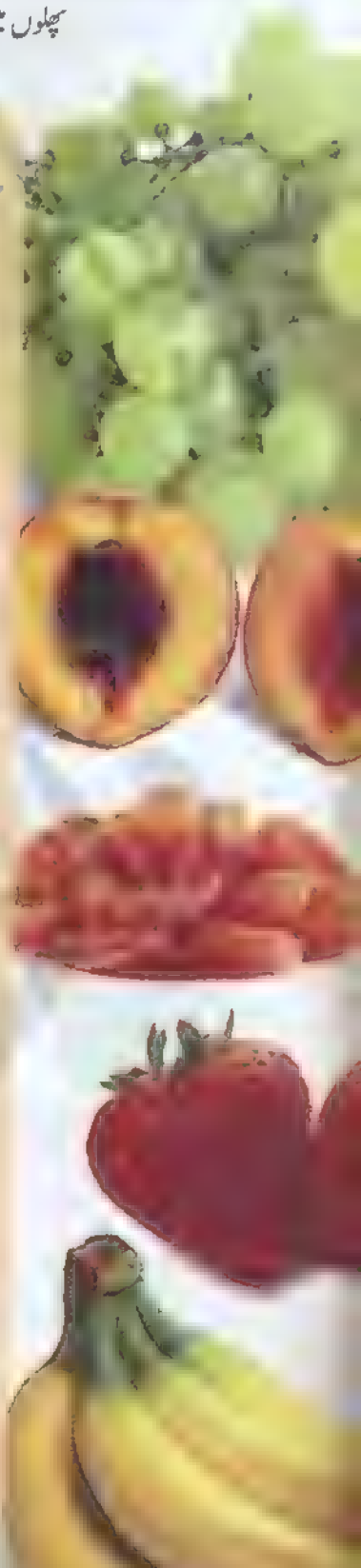


کون سا پھل کتنے ریشے کا مالک ہے؟



ہم میں سے ہر ایک کوئی نہ کوئی پھل کھانے کا شوقین ہوتا ہے اور کسی نہ کسی پھل کو ناپسند بھی کرتا ہے۔ اگر ہمیں اس بات کا علم ہو کہ کس پھل میں کتنے غذائی اجزاء یا ریشے ہیں اور وہ ہمارے لئے کتنے مفید ہیں تو یقیناً ہم ناپسندیدہ پھل کی بھی کچھ مقدار کھانے کی کوشش کریں گے۔ آئیے آج ہم آپ کو مختلف پھلوں میں ریشے کی مقدار کے حوالے سے بتاتے ہیں۔ اُمید ہے کہ آپ اس سے مستفید ہوں گے۔

| | | |
|------------------|-------------|-----------|
| سیب | ایک چھوٹا | 3.0 گرام |
| خوبانی | ایک عدد | 0.8 گرام |
| شوکی ہوئی خوبانی | ایک عدد | 1.7 گرام |
| چیریز | 10 عدد | 1.2 گرام |
| انجیر | 3 عدد | 10.5 گرام |
| سفید انگور | 20 دانے | 9 گرام |
| کینو | ایک بڑا | 2.4 گرام |
| آژو | ایک درمیانہ | 2.3 گرام |
| اسٹرابیریز | ایک پیالی | 3.0 گرام |
| کیلے | ایک درمیانہ | 3.1 گرام |
| خربوزے | ایک پیالی | 1.4 گرام |
| بلیک بیریز | ایک پیالی | 7.6 گرام |
| کیوی | ایک بڑا | 2.3 گرام |
| پیتا | ایک پیالی | 2.5 گرام |
| ناشپاتی | ایک درمیانی | 5.1 گرام |
| آلو بخارے | ایک عدد | 9 گرام |
| سکشمش | 1/4 پیالی | 1.3 گرام |
| تربوز | ایک پیالی | 6 گرام |
| کھجور | ایک پیالی | 11.8 گرام |
| امروہ | ایک پیالی | 8.9 گرام |





بینگن کی کیا بات.....

جیل اختر کی واشنگٹن سے ایک رپورٹ

جیل اختر وائس آف امریکہ کے ذریعے اپنی تحریریں عوام تک پہنچاتے ہیں۔ طنز و مزاح ان کا شعبہ ہے جس پر انہیں مکمل دسترس حاصل ہے، سماجی مسائل کو ہلکے پھلکے انداز میں پیش کرنے کے علاوہ سیاسی موضوع پر بھی گا ہے بگا ہے قوم اٹھاتے رہتے ہیں۔



اُن دنوں بینگن بہت سستے ہوتے تھے۔ اتنے سستے کہ ترکاری لینے پر سبزی والا کچھ بینگن جھونکے میں مفت ہی نوکری میں ڈال دیتا تھا۔ اُن دنوں بزرگوں کی محفلوں میں سیاست کی باتیں نہیں ہوتی تھیں کیونکہ سیاست ہوتی ہی نہیں تھی۔ کوئی ایک ڈکٹیٹر آکر بیٹھ جاتا تھا اور آٹھ دس سال سیدھے سیدھے پوچھی نکل جاتے تھے۔ بزرگ یہ رونا بھی نہیں روتے تھے کہ نئی نسل ہاتھ سے نکلی جا رہی ہے کیونکہ نائنٹیز تھا اور نہ الیگزینڈر میک میڈیا۔ بلیک اینڈ وائٹ ٹیلی ویژن کا زمانہ تھا۔ ٹی وی بھی مجھے میں کسی کسی کے گھر ہوتا تھا جسے برآمدے یا مچن میں رکھ کر سامنے دری بچھا دی جاتی تھی اور محلے بھر کی عورتیں اور بچے اس کے سامنے جمع ہو جاتے تھے۔ گھر کی عورتیں باروچی خانے میں کھانا پکاتے ہوئے گردن گھما کر ٹی وی کی طرف دیکھتی رہتی تھیں۔ چنانچہ اکثر کھانا جل جاتا تھا اور بینگن بھی شاید اسی لیے پکائے جاتے تھے کیوں کہ ان کے جسنے سے یا کچارہ جانے سے فرق نہیں پڑتا۔ تیز مرچوں کے بھرتے میں سب چل جاتا ہے۔

بچپن میں مجھے بینگن سخت ناپسند تھے اکثر بچوں کو اب بھی یہ ناپسند ہیں مگر ان دنوں بینگن پکانے کا بہت رواج تھا۔ خاص طور پر گرمیوں میں دوپہر کے کھانے پر اکثر بینگن کی کوئی نہ کوئی آتش ضرور ہوتی تھی۔ مثلاً بینگن کی بھجیا، بینگن آؤ، بینگن گوشت، بینگن کا چاروالا سالن، کچھ اور نہیں تو بینگن کا بھرتہ ضرور بناتا تھا۔ بھرتے کے لئے بینگن تھورا لے کے پاس بیٹھ جاتے تھے جو اسے گوشت کے اسٹیک کی طرح کہیں سے جلد دیتا تھا اور کہیں سے چھوڑ دیتا تھا۔ پھر ان اودھ جلتے بینگوں میں مکی پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ہرا پودینہ اور پھی سرخ مرچیں ڈال کر ایک سائیز ڈش تیار کر لی جاتی تھی جسے دی کے ساتھ ملا کر کھایا جاتا تھا۔ بزرگوں کا کہنا تھا کہ گرمیوں میں بینگن ضرور کھانے چاہئے کیوں کہ وہ گرمی کو رستے ہیں۔ سچی بات یہ ہے کہ بینگن دیکھتے ہی میری بھوک مرجاتی تھی، لیکن مجھے بینگن کھانے پڑتے تھے کبھی ڈانٹ کے ساتھ، کبھی پیار کے ساتھ اور کبھی کبھی انکار کرنے پر بینگوں کے ساتھ ایک سادہ چپت بھی کھانی پڑتی تھی۔

اس زمانے کے نوجوانوں کی واحد تفریح رات کو چوری چھپے آئی انڈیا اور سیلون ریڈیو سے فرمائشی گانے سننا تھی۔ کئی نوجوان تو اپنے اور محلے کی لڑکیوں کے نام سے عشقیہ گانوں کی فرمائش لکھ کر بھجوا دیتے تھے۔ گویا لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان پیغام رسانی کا آسان ذریعہ ریڈیو کے فرمائشی پروگرام تھے اور جذبات کا اظہار فلمی گانوں کے ذریعے کیا جاتا تھا جس کا بزرگوں کو کم ہی پتا چلتا تھا۔ انہیں اگر کسی چیز کا پتا تھا تو وہ یہ تھا کہ گلی کا کون سا بچہ بیٹنگ نہیں کھاتا کسے توری ناپسند ہے کون کدو کدو کھ کر ناک منہ بناتا ہے کس کی کرہیلے سے جان جاتی ہے۔ بیٹنگ سمیت تمام سبزیوں اور حبث سے کھانے والے بچے کو انتہائی سلیقہ شعارا اور تمیز دار سمجھا جاتا تھا اور محلے بھر کے بزرگ اپنے بچوں کے سامنے اس کی مثال دیا کرتے تھے۔ گویا بیٹنگ کھانا تمیز دار اور سلیقہ شعار ہونے کی نشانی تھی۔ اس زمانے میں مجھے بیٹنگ کھانا اتنا مشکل لگتا تھا کہ دنیا کی ساری مشکلیں اس کے آگے بچ نظر آتی تھیں۔

مجھے یاد نہیں ہے کہ مجھ میں یہ اعلیٰ طرفی کب آئی کہ میں نے بیٹنگ کو کھانے کی ایک ڈش کے طور پر قبول کر لیا۔ بس اتنا پتا ہے کہ جب میں کالج میں پہنچا تو بڑی رضا و رغبت سے بیٹنگ کھا رہا تھا۔ کالج کے زمانے کا ایک دوست اسلم ہوسٹل میں رہتا تھا۔ بڑا ہونے کے باوجود وہ چھوٹا ہی رہ گیا تھا۔ کیوں کہ اسے بیٹنگ سخت ناپسند تھی۔ بے چارے کی بد قسمتی یہ تھی کہ ہاسٹل کا باورچی اکثر بیٹنگ پکا دیتا تھا اور وہ بھی شور بے والے کئی بار اس نے بڑا شور مچا بھی ڈالا لیکن بیٹنگ کا پلڑا بھاری رہا اور ہوسٹل سپرنٹنڈنٹ نے اسے ڈانٹا کہ تم آدمی ہو کہ بیٹنگ۔۔۔ ہاسٹل کا کھانا پسند نہیں تو باہر سے کھا آ کر۔ سپرنٹنڈنٹ کی مجبوری یہ تھی کہ اس کے بچن کا خرچہ بھی ہوسٹل کے ڈانٹک ہال سے نکلتا تھا۔ اس زمانے میں لوگ بس اتنا ہی چھوٹا موٹا ہاتھ مارتے تھے۔ اسلم کی بار بیٹنگوں سے بھاگ کر کھانا کھانے میرے گھر آ جاتا تھا لیکن اس کا مقدر خراب تھا۔ اور وہ جب بھی آیا اسے ہمارے ہاں بھی بیٹنگ ہی ملے۔ کالج کے بعد وہ اپنے والد کے ساتھ کاشت کاری میں ان کا ہاتھ بٹانے لگا۔ چند سال پہلے جب میری اسلم سے ملاقات ہوئی تو اس کی زمین کے ایک ٹکڑے پر سبزیوں کا ایک فارم بن چکا تھا اور کراچی کی مارکیٹ کو سبزیوں فراہم کر رہا تھا۔ میں نے یونہی بے دھیانی میں پوچھ لیا کہ تمہارے فارم کی کون سی سبزی سب سے اچھی ہے؟ وہ شرماتے ہوئے بولا ”بیٹنگ“ پھر کہنے لگا کہ میں نے بیٹنگ کھانے شروع کر دیے ہیں۔ یار بیٹنگ کا راستہ بڑے غضب کا ہوتا ہے آج ہمارے ہاں بنا ہے۔ دونوں بھائی مل کر کھائیں گے۔“



میں نے اپنا بیٹنگ بیٹنگ سے بھاگنے اور جوانی کا ایک حصہ بیٹنگوں سے منسوب محاورے اور لطیفے سننے اور سنانے میں گزار دیا۔ جب امریکہ پہنچا تو یہ دیکھ کر انتہائی تعجب ہوا کہ بیٹنگ یہاں کے گراسری اسٹوروں میں بھی نہ صرف روٹن افراد کے بلکہ وہ دوسری سبزیوں سے زیادہ نمایاں دکھائی دیتا ہے۔ امریکی بیٹنگوں کے سامنے تو ہمارے دیسی بیٹنگ مارے شرمندگی کے سکرے سہجے اور سنے ہوئے سے لگتے ہیں۔ جتنے بڑے بیٹنگ یہاں ہوتے ہیں اس سائز میں تو ہمارے ہاں تربوز ملتے ہیں۔ سنا ہے کہ امریکی بیٹنگ بڑی رغبت سے کھاتے ہیں اور ان کے کئی کھانے بیٹنگوں سے بنتے ہیں۔ مجھے یہ تو معلوم نہیں ہے کہ امریکیوں کے بچے بیٹنگ کھاتے ہیں یا نہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ اگر ہمارے دور کے بزرگ آج زندہ ہوتے تو شاید وہ یہ مثالیں دیا کرتے کہ امریکی اس لئے سپر مارٹ ہیں کیوں کہ وہ بیٹنگ کھاتے ہیں۔

آج مجھے بیٹنگ کا خیال کھانے پکانے سے متعلق ایک ٹیلی ویژن چینل دیکھ کر آیا جس میں شیف بگھارے بیٹنگ پکانے سکھار رہا تھا۔ اس نے دو ڈالر کے بیٹنگ میں کم و بیش پچاس ساٹھ ڈالر کے پیسے بادام سیوہ جات اور دوسرے مصالحے ڈالے اور پھر بگھارے بیٹنگ کی ڈش میز پر سجاتے ہوئے بڑے فخر سے بولا ”اس ڈش کی خوبی یہ ہے کہ اس میں آپ کو بیٹنگ کی اصل خوشبو آئے گی۔“ مجھے خیال آیا جب بیٹنگ کی اصل خوشبو ہی سونگھنی ہے تو پھر اس کے بھرتے اور بھجیا میں کیا حرج ہے اور مہنگائی کے اس دور میں پچاس ساٹھ ڈالر کی بچت کرنے میں کیا مضائقہ ہے۔

مصالحہ ٹپس

• اگر کڑھی پتے کو المونیم فوئل میں لپیٹ کر رکھ دیا جائے تو وہ ایک مہینے تک تازہ رہیں گے۔

• اگر کافی کو فرج میں رکھا جائے تو کافی نسبتاً زیادہ دنوں تک تازہ رہے گی۔

• بیک کرنے سے پہلے اگر آلوؤں کو 20 منٹ تک نمک والے پانی میں رکھیں تو وہ جلدی بیک ہو جائیں گے۔

• اگر سلاڈکا پیالہ خوب ٹھنڈا کر لیا جائے اور پھر اس کے بعد اس میں سلاڈکھیں تو سلاڈ زیادہ دیر تک تازہ رہے گا۔

• جلی ہوئی دپچھی یا کڑا ہی کو آسانی سے صاف کرنے کے لئے اس میں پانی کو بیکنگ سوڈے کے ساتھ اُبالیں۔ اس کے بعد دھلنے والا برتن آسانی سے صاف ہو جائے گا۔

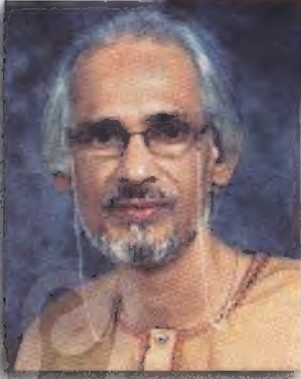
• اگر خستہ اور مزے دار کھلٹس تیلے ہوں تو انہیں ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ تیلے سے پہلے کھلٹس کو ہاتھ سے دبائیں اور فرمائنگ پین میں شامل کریں۔ اس طرح سے تیار ہونے والے کھلٹس خستہ نہیں گے۔

• اگر آپ چاہتے ہیں کہ اُبالتے ہوئے انڈے کا چھلکا نہ ٹوٹے تو انڈے اُبالتے ہوئے ایک چمکی نمک بھی شامل کر دیں۔

• کچھ دن کی رکھی ہوئی بند گوشت کو تازہ کرنے کے لئے بند گوشت کو نمک کے پانی سے دھو کر ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں خوب ساری برف ڈال دیں۔ بند گوشت تازہ نظر آئے گی۔

• بیک کرتے ہوئے میوے اور پھل عام طور پر تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ اگر میوے اور پھل میڈے میں لپیٹ کر شامل کئے جائیں تو یہ بیک کرنے کے دوران نیچے نہیں بیٹھیں گے۔





روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی نحوست ہو یا حاسدین کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استعارے کا کوئی بدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل مجرورے کے ساتھ زجوع کریں۔

شاہدہ (اسلام آباد)

یہاں تک کہہ دیا تھا کہ ہم تجھے مار دیں گے مگر اس سے شادی نہیں کریں گے اس پریشانی میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے لوح نکاح اور وظیفہ بڑھنے کو دیا تھا اور مجھے یقین دلایا تھا کہ سب بہتر ہو جائے گا اگلے سب بہتر ہو گیا اور 3 مہینے پہلے والدین کی رضا مندی سے اسی لڑکے کے ساتھ میری شادی ہو گئی ہے میرے لئے دعا کیجئے کہ آگے بھی میرے لئے سب اچھا رہے۔

جواب: اللہ آپ کی جوڑی کو ہمیشہ سلامت رکھے اور آپ کا دامن خوشیوں سے بھرا رہے۔

ہر قسم کی بندش اور خاص طور پر رشتوں کی بندش کو ختم کرنے اچھے اور سن پسند رشتوں کیلئے لوح شپ قدر تیار ہو گئی ہے محدود تعداد میں تیار کی گئیں ہیں ڈاک کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

عنایت اللہ (فیصل آباد)

قادری صاحب! تقریباً 5 سال پہلے میں نے رزق میں کشادگی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی تب میرا ایک چھوٹا سا کاروبار تھا لیکن جب سے لوح مشتری میرے پاس آئی ہے اللہ تعالیٰ نے غیب سے میرے رزق کے دروازے کھول دیے ہیں اور آج میں بہت بڑے کارخانے کا مالک ہوں شہر میں میرے کئی قیمتی مکان اور پلاٹ ہیں یہ سب آپ کی لوح مشتری کی بدولت ہے قادری صاحب میرے لائق کوئی بھی خدمت ہو تو مجھے ضرور موقع دیجئے گا مجھے دلی خوشی ہوگی۔

جواب: اللہ تعالیٰ خوش رکھے! بیٹا لوح مشتری ایک پڑا اثر لوح ہے اور یہ دولت کے حصول کیلئے ہی تیار کی جاتی ہے اسکے پاس

قادری بھائی السلام علیکم! پچھلے رمضان کی بات ہے میرے بھائی کا بیٹا جو امریکہ میں رہتا ہے میری بڑی خواہش تھی کہ میری بیٹی کے ساتھ اس کی شادی ہو جائے مگر میرے بھائی کا Status ہم سے کچھ اونچا تھا اسلئے رشتہ مانگنے کی جگہ میں ہمت نہیں تھی میں چاہتی تھی کہ وہ خود رشتہ مانگیں اس خواہش کو پورا کرنے کیلئے آپ سے بات ہوئی تو آپ نے مجھے لوح شپ قدر بھیجی اور وظیفہ بھی بڑھنے کو دیا وظیفہ ختم ہونے کے تقریباً ایک مہینے بعد بھائی نے خود اپنے بیٹے کے رشتے کیلئے اتنی سے کہا کہ آپ شاہدہ کی بیٹی کیلئے رشتہ مانگیں اتنی نے مجھ سے بات کی اور اس طرح آپ کی لوح شپ قدر کی برکت سے میری یہ خواہش کہ وہ خود رشتہ مانگیں پوری ہو گئی اس عید کے بعد شادی ہے اپنی مصروفیت کی وجہ سے آپ سے رابطہ نہ رکھ سکی آج شپ قدر کی عبادت میں مشغول تھی تو اچانک آپ کی طرف دھیان گیا تو میں نے اللہ کے حضور بہت دعائیں مانگیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو آپ کے بیوی بچوں کو دنیا کی ہر خوشی عطا فرمائے اور صحت و تندرستی کیساتھ لمبی عمر پائیں (آمین)

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے کہ بہت شکریہ شپ قدر میں آپ نے جو بھی دعائیں مانگی ہوں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام جائز دعاؤں کو اپنی بارگاہ میں شرف قبولیت عطا فرمائے (آمین)

عذرا ریاض (لاہور)

قادری اگلے اللہ آپ کو ہمیشہ خوش رکھے اور لمبی عمر فرمائے آپ نے میرا بہت پیچیدہ مسئلہ حل کر دیا ہے میں جس لڑکے کو پسند کرتی تھی میرے والدین کی صورت اس سے شادی پر راضی نہیں تھے ابونے تو

زہب احمد (پشاور)

شاہ صاحب! میں CA کر رہا تھا مگر Complete ہی نہیں ہو رہا تھا ہر مرتبہ رہ جاتا تھا آپ سے امتحان میں کامیابی کیلئے لوح حسیب منگوا کر وظیفہ بڑھا تھا الحمد للہ اس سال میرا CA مکمل ہو گیا ہے لوح حسیب کا اب کیا کروں؟

جواب: بیٹا سب سے پہلے تو شکرانے کے بعد نفل اللہ پاک کے حضور ادا کر دو کہ اُس نے کامیابی عطا فرمائی اور لوح حسیب کو بخیر ادا کر دو۔

مزمع شائق (انگلینڈ)

قادری صاحب! جیڑی بیٹی کا رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا بات بننے بننے بگڑ جاتی تھی آپ سے فون پر رابطہ کیا تو آپ نے بتایا کہ بندش ہے اور اس بندش کو ختم کرنے کیلئے لوح نکاح اور مبارک پتھر پڑھائی کر کے دیا تھا جو انگوٹھی بنوا کر پہننا تھا وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے اور آپ کی دعا سے بیٹی کی بہت اچھے مسلمان گھرانے میں شادی بھی ہو گئی ہے لوح نکاح اور مبارک پتھر کا اب کیا کرتا ہے؟

جواب: بہن! سب سے پہلے تو 2 نفل شکرانے کے ادا کریں اور لوح کو بخیر ادا کریں اور مبارک پتھر کی انگوٹھی کو پہنے رہیں انشاء اللہ مبارک ثابت ہوگی۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گھنٹوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنور تے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

پیتل کے برتن چکانے کے لئے

اٹلی کے پانی کو گرم کر کے اس میں نرم ریت ملائیں اور اس سے پیتل کے برتن صاف کریں تو برتن چمک جائیں گے۔

آلوؤں کی مٹھاس کم کرنے کے لئے

اگر آلو زیادہ میٹھے ہوں تو انہیں چھیل کر نمک لے پانی میں چند دن منٹ کے لئے بھگو دیں۔ اس طرح سے آلوؤں کی مٹھاس کم ہو جائے گی۔

بچوں کے وزن میں اضافے کے لئے

بڑھتی عمر کے بچوں کو روزانہ چند باداموں کے ساتھ چند دانے کشمش بھی کھلائیں۔ اسے وزن میں اضافہ ہوگا۔

کیل مہاسوں سے بچنے کے لئے

چکنی جلد رکھنے والی خواتین اگر بیسن سے منہ دھوئیں اور صابن کا استعمال کم رکھیں تو کیل اذہ مہاسوں سے بچا جاسکتا ہے۔

منہ کے چھالے ختم کرنے کے لئے

2 گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ کلونجی ڈال کر ابال لیں۔ اس پانی سے ٹکیاں کریں منہ کے چھالے ختم ہو جائیں گے۔

گوشت گلانے کے لئے

اگر کچا پیتانہ ملے تو کچے پیسنے کے چھلکے لے کر اسے پیس لیں۔ اسے گوشت یا قے میں ملا لیں تو یہ بہترین گل جائیں گے۔

آدھے سر کا درد دور کرنے کے لئے

اگر آدھے سر میں درد ہو تو چند کالی مرچ توے کے اوپر ڈال کر گرم کریں پھر ذرا قریب سے گہری گہری سانس لیں سر کا درد ختم ہو جائے گا۔

ٹوٹکے



Bund gobhi
Cabbage

بند گوبھی

Maash ki daal
White lentils

ماش کی دال



Ajmoda
Oregano

اجمودہ

Long
Clove

لونگ



Zaitoon
ka tail
Olive oil

زیتون کا تیل

Khumbi
Mushroom

کھمبی



Marchop
Asparagus

مارچوپ

Sufaid zeera
Cumin seeds

سفید زیرہ



MASALA

TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 ☐ بینک ڈرافٹ (بشمول بینک اخراجات)

2 ☐ بینک / ڈرافٹ

3 ☐ پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس راج کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندر گھروڑ کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اذا درجہ درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

www.paksouqati.com

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 999 روپے میں